

ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ** 

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις [10 Οκτωβρίου](https://www.sansimera.gr/almanac/1010), προκειμένου να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη για τα ψυχικά νοσήματα. Την πρωτοβουλία πήραν από κοινού το 1994 η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Οι ειδικοί κάνουν λόγο για μία παγκόσμια «επιδημία» ψυχικών διαταραχών, επικαλούμενοι τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Ο αριθμός των πασχόντων από κατάθλιψη, ξεπερνά παγκοσμίως τα 154 εκατομμύρια, ενώ ως το 2020 θα είναι η δεύτερη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Οι πάσχοντες από σχιζοφρένεια είναι 25 εκατομμύρια, ενώ 95 εκατομμύρια υποφέρουν από διαταραχές σχετιζόμενες με κατάχρηση αλκοόλ.

Όσον αφορά στη χώρα μας και σύμφωνα με πανεπιστημιακές έρευνες, μόλις το 80% όσων πάσχουν από κατάθλιψη αναζητούν βοήθεια και λιγότερο από το 50% προσφεύγει στη στήριξη του ιατρού. Ένα 10 με 12% του συνόλου του πληθυσμού όλων των ηλικιών πάσχει από ψυχικές ασθένειες.

Η εφηβεία και τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης αποτελούν μια περίοδο της ζωής του ανθρώπου που χαρακτηρίζεται από αλλεπάλληλες αλλαγές, όπως η φοίτηση σε ένα νέο σχολείο, η απομάκρυνση από την οικογενειακή εστία για σπουδές ή η έναρξη της επαγγελματικής ζωής.

Για πολλούς νέους αυτή η περίοδος είναι γεμάτη χαρά και ενθουσιασμό, ταυτόχρονα όμως μπορεί να βιώνουν έντονο στρες και φόβο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτά τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να οδηγήσουν σε ψυχικά νοσήματα.

Σε συνδυασμό με τα παραπάνω, η αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου, αν και έχει αναμφίβολα πολλά οφέλη, φέρνει και επιπρόσθετες πιέσεις, καθώς η συνδεσιμότητα στα εικονικά δίκτυα καταλαμβάνει όλο και μεγαλύτερο μέρος της ημέρας και συχνά οδηγεί σε δυσάρεστα φαινόμενα όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

Άλλοι νέοι πάλι ζουν σε περιοχές που πλήττονται από ανθρωπιστικές κρίσεις, όπως φυσικές καταστροφές, επιδημίες και πολέμους. Αυτοί οι νέοι είναι μάλιστα που θεωρούνται ιδιαίτερα ευάλωτοι στην ψυχολογική καταπόνηση και στα ψυχικά νοσήματα.

**Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2018**

Με θέμα «Νέοι και ψυχική υγεία σε έναν κόσμο που αλλάζει», η φετινή Παγκόσμια Ημέρα [**Ψυχικής Υγείας**](https://www.newsbomb.gr/tags/tag/32927/psyxikh-ygeia) φέρνει στο επίκεντρο τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι σήμερα και αποτελεί την αφορμή για να συζητηθεί το τι χρειάζονται οι νέοι προκειμένου να είναι υγιείς, ευτυχισμένοι και ψυχικά ανθεκτικοί.

**Τα μισά ψυχικά νοσήματα εκδηλώνονται μέχρι την ηλικία των 14 ετών**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), τα μισά περιστατικά ψυχικών νοσημάτων ξεκινούν ήδη από την εφηβεία, μέχρι την ηλικία των 14 ετών, ωστόσο τα περισσότερα από αυτά δεν διαγιγνώσκονται και δεν αντιμετωπίζονται επαρκώς. Σε επίπεδο φορτίου νοσηρότητας μεταξύ των εφήβων, τρίτη κυριότερη αιτία είναι η κατάθλιψη, ενώ η αυτοκτονία αποτελεί τη δεύτερη κυριότερη αιτία θανάτου στους νέους 15 έως 29 ετών.

*Πηγή: Π.Ο.Υ*