

Ενότητα 1: Θεμέλια της εκπαίδευσης και της παιδείας για την ψυχική υγεία

Καλώς ήρθατε στην Ενότητα 1

Σε αυτή την ενότητα, θα εξερευνήσουμε τις βασικές αρχές της παιδείας για την ψυχική υγεία, τη φύση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας, καθώς και τον αντίκτυπο του στιγματισμού.

Το παρόν μάθημα στο σύνολό του έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτικούς εκπαιδευτές που επιθυμούν να δημιουργήσουν περιβάλλοντα μάθησης χωρίς αποκλεισμούς και με ατμόσφαιρα υποστήριξης.

Ενότητα 1: Θεμέλια της εκπαίδευσης και της παιδείας για την ψυχική υγεία

Τι είναι η ψυχική υγεία;

Η ψυχική υγεία αναφέρεται σε μια κατάσταση ευεξίας όπου τα άτομα μπορούν να αντιμετωπίζουν το φυσιολογικό άγχος, να εργάζονται παραγωγικά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους.

Είναι κάτι περισσότερο από την απουσία ψυχικής ασθένειας· περιλαμβάνει, μάλλον, συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία.

Ενότητα 1: Θεμέλια της εκπαίδευσης και της παιδείας για την ψυχική υγεία

Αρχές της ψυχικής ευεξίας

Οι αρχές της ψυχικής ευεξίας περιλαμβάνουν:

- ✓ Συναισθηματική ανθεκτικότητα
- ✓ Η ικανότητα να δημιουργεί κανείς θετικές σχέσεις
- ✓ Αυτογνωσία
- ✓ Την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων.

Αυτά μπορούν να υποστηριχθούν μέσω της εκπαίδευσης, της σύνδεσης με την κοινότητα και της πρόσβασης σε υπηρεσίες.

Ενότητα 1: Θεμέλια της εκπαίδευσης και της παιδείας για την ψυχική υγεία

Κατανόηση της παιδείας για την ψυχική υγεία

Η παιδεία για την ψυχική υγεία είναι η γνώση και οι πεποιθήσεις που επιτρέπουν την αναγνώριση, τη διαχείριση ή την πρόληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Αυτή η παιδεία βοηθά τα άτομα να κατανοήσουν την ψυχική τους υγεία και να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τους άλλους.

Οι εκπαιδευτικοί με υψηλό επίπεδο γραμματισμού ψυχικής υγείας μπορούν να δημιουργήσουν ψυχολογικά ασφαλείς χώρους με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Ενότητα 1: Θεμέλια της εκπαίδευσης και της παιδείας για την ψυχική υγεία

Η σημασία της παιδείας για την ψυχική υγεία

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η χαμηλή παιδεία ψυχικής υγείας αποτελεί εμπόδιο στην έγκαιρη παρέμβαση.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν πολύ σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της πρόσβασης στην πληροφόρηση, στη μείωση του στίγματος και στην παραπομπή των μαθητών σε υπηρεσίες υποστήριξης, εφόσον διαθέτουν την απαραίτητη γνώση ψυχικής υγείας για να αναγνωρίσουν έναν ενήλικα μαθητή που βρίσκεται σε δυσχερή κατάσταση.

Ενότητα 1: Θεμέλια της εκπαίδευσης και της παιδείας για την ψυχική υγεία

12

Συχνές διαταραχές ψυχικής υγείας

Μερικές συχνές διαταραχές ψυχικής υγείας περιλαμβάνουν:

- [Κατάθλιψη](#)
- [Άγχος](#)
- [Διαταραχή μετατραυματικού στρες \(PTSD\)](#)
- [Διπολική διαταραχή](#)



Κάντε κλικ στους συνδέσμους για να μάθετε περισσότερα σχετικά με κάθε ψυχική διαταραχή

Τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν, αλλά συχνά επηρεάζουν τη διάθεση, τη συμπεριφορά και τη λειτουργικότητα.

Οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν τραύμα, κοινωνική απομόνωση, φτώχεια και διακρίσεις.

Ενότητα 1: Θεμέλια της εκπαίδευσης και της παιδείας για την ψυχική υγεία

Στίγμα και παρανοήσεις

Το στίγμα της ψυχικής υγείας μπορεί να αποτρέψει τους ανθρώπους από το να ζητήσουν βοήθεια.

Αυτό το είδος στίγματος μπορεί να πηγάζει από τον φόβο, την παραπληροφόρηση και τις πολιτισμικές πεποιθήσεις.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμβάλουν στην καταπολέμηση του στίγματος μέσω της χρήσης σεβαστικής γλώσσας, της ένταξης και της ανταλλαγής ιστοριών ανάρρωσης.