

1 skyrius: Pagrindinės psichikos sveikatos sąvokos ir terminai

Kas yra psichikos sveikata?

Psichikos sveikata – tai gerovės būseną, kai žmogus gali:

- atskleisti ir realizuoti savo potencialą.
- įveikti įprastus gyvenimo sunkumus ir stresą.
- produktyviai dirbti;
- prisidėti prie savo bendruomenės gyvenimo.

Psichikos sveikata – tai ne tik psichikos sutrikimų nebuvimas. Ji taip pat apima emocinę, psichologinę ir socialinę gerovę.

Pagrindinės sąvokos

Terminas

Reikšmė

Psichikos sveikata

Emocinės, psichologinės ir socialinės gerovės būseną

Psichikos liga

Sveikatos būklė, daranti poveikį žmogaus nuotaikai, mąstymui ir elgesiui.

Gerovė

Teigiama būseną, apimanti gerą psichikos, emocinę ir fizinę sveikatą

Emocinis sunkumas (distresas)

Laikinas emocinis diskomfortas ar stresas, kylantis dėl gyvenimo iššūkių

Atsparumas

Gebėjimas atsigauti po streso ar nepalankių gyvenimo aplinkybių

Psichosocialinė gerovė

Psichologinių ir socialinių veiksnių derinys

Trauma

Reakcija į giliai sukrečiančius ar emociškai sunkius įvykius

Stigma

Neigiamos nuostatos ir diskriminacija žmonių, turinčių psichikos sveikatos ligų, atžvilgiu

Psichikos sveikata skirtingose kultūrose

Kultūriniai įsitikinimai daro įtaką tam, kaip žmonės supranta psichikos sveikatą.

Kai kuriose kultūrose emociniai sunkumai gali būti išreiškiami fiziniais simptomais (pvz., galvos ar skrandžio skausmais).

Kitose kultūrose psichikos sveikata gali būti siejama su dvasingumu arba šeimos garbe.

Svarbu gerbti šias nuostatas ir vengti vertinimo ar išankstinių nuostatų.

Kas yra psichikos liga?

Psichikos ligoms priskiriamos tokios būklės kaip:

- **Depresija** – ilgalaikis liūdesys, prislėgta nuotaika ir susidomėjimo įprasta veikla praradimas.
- **Nerimo sutrikimai** – stiprus ir nuolatinis nerimas, baimė ar susirūpinimas.
- **Potrauminio streso sutrikimas (PTSS)** – ilgalaikiai emociniai sunkumai po traumuojančio įvykio.
- **Psichozė** – ryšio su realybe praradimas (pavyzdžiui, balsų girdėjimas).

Šios būklės gali būti lengvos, vidutinio sunkumo arba sunkios. Tinkamai padedant ir gydant, pasveikimas arba reikšmingas būklės pagerėjimas yra įmanomas.

Jūsų, kaip neprofesionalaus patarėjo, vaidmuo yra išklaustyti, palaikyti ir nukreipti žmogų pagalbos link, tačiau psichikos ligas ar sutrikimus gali diagnozuoti tik psichikos sveikatos specialistai.

Psichikos sveikata ir psichinė liga

Psichikos sveikata	Psichikos liga
Socialinė ir emocinė gerovė. Švenčiama. Sprendžiama.	Psichikos gerovė. Stigmatizuota. Laikoma paslapyje.

- Kiekvienas žmogus turi psichikos sveikatą, lygiai taip pat, kaip turi fizinę.
- Psichikos liga nėra silpnumo požymis ar žmogaus pasirinkimas.
- Su psichikos sveikatos sunkumais susiję žodžiai ir sąvokos pernelyg dažnai vartojami netinkamame kontekste arba netiksliai.
- Žmonės, turintys psichikos ligų, gali gyventi visavertį gyvenimą, jei sulaukia tinkamos pagalbos ir supratimo.

Kodėl tai svarbu jums, kaip neprofesionaliam patarėjui?

Teikdami paramą migrantams ar pabėgėliams, pagrindinių psichikos sveikatos sąvokų išmanymas padeda:

- atpažinti emocinių sunkumų požymius;
- bendrauti nestigmatizuojančiai;
- palaikyti žmones ir prireikus nukreipti juos profesionalios pagalbos link.

➡ Nesistenkite problemų spręsti patys – tai specialistų darbas.