

Уч. единица I: Основни понятия и терминология в областта на психичното здраве

Какво е психично здраве?

Психичното здраве е състояние на благополучие, при което всеки индивид може:

- Реализира собствения си потенциал
- Да се справя с нормалния стрес в живота
- Работи продуктивно
- Да допринася за своята общност

Това не е просто отсъствие на психично заболяване, а включва емоционално, психологическо и социално благополучие.

Ключова терминология

Термин	Значение
Психично здраве	Състояние на емоционално, психологическо и социално благополучие
Психично заболяване	Медицински състояния, които засягат настроението, мисленето и поведението
Благополучие	Положително състояние, което включва добро психично, емоционално и физическо здраве
Дистрес	Временен емоционален дискомфорт или стрес, дължащ се на житейски предизвикателства
Устойчивост	Способността да се възстановяваш от стрес или неблагоприятни обстоятелства
Психосоциално	Комбинация от психологически и социални фактори
Травма	Реакция към дълбоко стресиращи или разстройващи събития
Стигма	Негативни нагласи или дискриминация спрямо хора с психични заболявания

Психичното здраве в различните култури

Културните вярвания оказват влияние върху начина, по който хората разбират психичното здраве.

В някои култури емоционалното страдание може да се описва чрез физически симптоми (например главоболие, стомашни болки).

В други култури психичното здраве може да бъде свързано с духовността или семейната чест.

Важно е да уважаваме тези възгледи и да избягваме да ги осъждаме.

Какво е психично заболяване?

Психичните заболявания включват състояния като:

- Депресия: продължителна тъга, загуба на интерес.
- Тревожни разстройства: прекомерен страх или безпокойство.
- Посттравматично стресово разстройство (ПТСР): продължително страдание след травматично събитие.
- Психоза: загуба на връзка с реалността (например, чуване на гласове).

Тези състояния могат да бъдат леки, умерени или тежки; възстановяването е възможно с подходяща подкрепа.

Вие сте тук, за да подкрепяте, да слушате и да насочвате, но само специалистите по психично здраве могат да поставят диагнози.

Психично здраве срещу психично заболяване

Психично здраве	Психично заболяване
Социално/емоционално благополучие	Психично благополучие
Споделено	Стигматизирано
Споменато	Държано в тайна

- Всеки човек има психично здраве, точно както има физическо здраве.
- Психичното заболяване не е слабост или избор.
- Думите, свързани с проблемите с психичното здраве, се използват твърде често и извън контекста.
- Хората могат да водят пълноценен живот с психично заболяване, ако получават подкрепа и разбиране.

Защо това е важно за вас като доброволен съветник?

Като човек, който подкрепя мигранти или бежанци, разбирането на основните концепции за психичното здраве ви помага да:

- Да разпознавате признаците на емоционален дистрес.
- Да общувате без стигматизиране.
- Подкрепяте хората и ги насочвате към професионална помощ, когато е необходимо.

➡ Не се опитвайте да решавате проблемите; оставете това на професионалистите.