

Ενότητα 1: Βασικές έννοιες και ορολογία της ψυχικής υγείας

Τι είναι η ψυχική υγεία;

Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευεξίας στην οποία κάθε άτομο μπορεί:

- Να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του.
- Να αντιμετωπίζει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής.
- Να εργάζεται παραγωγικά.
- Να συνεισφέρει στην κοινότητά του.

Δεν είναι απλώς η απουσία ψυχικής ασθένειας, αλλά περιλαμβάνει συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευεξία.

Βασική ορολογία

Όρος

Ψυχική υγεία

Ψυχική ασθένεια

Ευεξία

Δυσφορία

Ανθεκτικότητα

Ψυχοκοινωνικό

Τραύμα

Στίγμα

Σημασία

Μια κατάσταση συναισθηματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας

Ιατρικές παθήσεις που επηρεάζουν τη διάθεση, τη σκέψη και τη συμπεριφορά

Μια θετική κατάσταση που περιλαμβάνει καλή ψυχική, συναισθηματική και σωματική υγεία

Προσωρινή συναισθηματική δυσφορία ή άγχος λόγω των προκλήσεων της ζωής

Η ικανότητα να ανακάμπτει κανείς από το άγχος ή τις αντιξοότητες

Ένας συνδυασμός ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων

Αντίδραση σε βαθιά οδυνηρά ή ενοχλητικά γεγονότα

Αρνητικές στάσεις ή διακρίσεις απέναντι σε άτομα με ψυχικές ασθένειες

Ψυχική υγεία σε διαφορετικές κουλτούρες

Οι πολιτισμικές πεποιθήσεις επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την ψυχική υγεία.

Ορισμένοι πολιτισμοί μπορεί να περιγράφουν το συναισθηματικό πόνο χρησιμοποιώντας σωματικά συμπτώματα (π.χ. πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι).

Σε άλλους πολιτισμούς, η ψυχική υγεία μπορεί να συνδέεται με την πνευματικότητα ή την οικογενειακή τιμή.

Είναι σημαντικό να σέβεστε αυτές τις απόψεις και να αποφεύγετε να κρίνετε.

Τι είναι η ψυχική ασθένεια;

Οι ψυχικές ασθένειες περιλαμβάνουν καταστάσεις όπως:

- Κατάθλιψη: επίμονη θλίψη, απώλεια ενδιαφέροντος.
- Διαταραχές άγχους: υπερβολικός φόβος ή ανησυχία.
- Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD): παρατεταμένη δυσφορία μετά από ένα τραυματικό γεγονός.
- Ψύχωση: απώλεια επαφής με την πραγματικότητα (π.χ. ακρόαση φωνών).

Αυτές οι παθήσεις μπορεί να είναι ήπιες, μέτριες ή σοβαρές, και η ανάρρωση είναι δυνατή με τη σωστή υποστήριξη.

Είστε εδώ για να προσφέρετε υποστήριξη, να ακούσετε και να καθοδηγήσετε, αλλά μόνο οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να κάνουν διαγνώσεις.

Ψυχική υγεία έναντι ψυχικής ασθένειας

Ψυχική υγεία	Ψυχική ασθένεια
Κοινωνική/Συναισθηματική ευημερία. Εορτασμένη. Αντιμετωπίζεται.	Ψυχική ευεξία. Στιγματισμένη. Κρατείται μυστική.

- Όλοι έχουν ψυχική υγεία, όπως και σωματική υγεία.
- Η ψυχική ασθένεια δεν είναι αδυναμία ούτε επιλογή.
- Οι λέξεις που σχετίζονται με τις δυσκολίες ψυχικής υγείας χρησιμοποιούνται πολύ συχνά εκτός πλαισίου.
- Οι άνθρωποι μπορούν να ζήσουν μια πλήρη ζωή με ψυχική ασθένεια, αν λάβουν υποστήριξη και κατανόηση.

Γιατί είναι σημαντικό για εσάς ως εθελοντές σύμβουλοι;

Ως άτομο που υποστηρίζει μετανάστες ή πρόσφυγες, η κατανόηση βασικών εννοιών ψυχικής υγείας σας βοηθά:

- Να αναγνωρίζετε τα σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας.
- Να επικοινωνείτε χωρίς στιγματισμό.
- Να υποστηρίζετε τα άτομα και να τα παραπέμπετε σε επαγγελματική υποστήριξη όταν χρειάζεται.

➡ Μην προσπαθείτε να λύσετε τα προβλήματα· αφήστε τα στους επαγγελματίες.