

Ενότητα 3: Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ευεξία

Οι τέσσερις βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ευεξία

Η ψυχική υγεία δεν καθορίζεται από ένα μόνο στοιχείο, αλλά διαμορφώνεται από πολλούς παράγοντες που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Αυτοί μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τέσσερις κατηγορίες:

1. Βιολογικοί παράγοντες
2. Ψυχολογικοί παράγοντες
3. Κοινωνικοί παράγοντες
4. Πολιτισμικοί παράγοντες

1. Βιολογικοί παράγοντες

Οι βιολογικοί παράγοντες είναι φυσικές και γενετικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία. Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Γενετική: Το οικογενειακό ιστορικό ψυχικών ασθενειών (π.χ. κατάθλιψη, σχιζοφρένεια) μπορεί να αυξήσει την ευπάθεια.
- Χημεία του εγκεφάλου: Οι ανισορροπίες στους νευροδιαβιβαστές (όπως η σεροτονίνη ή η ντοπαμίνη) μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεση και τη συμπεριφορά.
- Σωματικές παθήσεις: Οι χρόνιες ασθένειες, οι αναπηρίες, ο κακός ύπνος ή ο υποσιτισμός μπορούν να οδηγήσουν σε συναισθηματική δυσφορία.
- Ορμονικές αλλαγές: Ιδιαίτερα σημαντικές στην εφηβεία, την εγκυμοσύνη, την περίοδο μετά τον τοκετό και την εμμηνόπαυση.
- Χρήση ουσιών: Η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών μπορεί να αλλοιώσει τη χημεία του εγκεφάλου και να προκαλέσει προβλήματα ψυχικής υγείας.

Παράδειγμα: Ένα άτομο με διαβήτη και συνεχή πόνο μπορεί επίσης να παρουσιάσει κατάθλιψη, ακόμη και χωρίς άλλους παράγοντες στρες.

2. Ψυχολογικοί παράγοντες

Αυτοί σχετίζονται με τα εσωτερικά μοτίβα σκέψης ενός ατόμου, τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Σημαντικά στοιχεία περιλαμβάνουν:

- Χαρακτηριστικά προσωπικότητας: Ο αισιοδοξισμός, η ευελιξία και η συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να προστατεύσουν την ψυχική υγεία.
- Αυτοεκτίμηση: Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο βλέπει τον εαυτό του επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται το άγχος ή τις αποτυχίες.
- Μηχανισμοί αντιμετώπισης: Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης (π.χ. συζήτηση, άσκηση), ενώ άλλοι μπορεί να καταφεύγουν στην αποφυγή ή στη χρήση ουσιών.
- Εμπειρίες από τα πρώτα χρόνια της ζωής: Η παραμέληση, η κακοποίηση ή τα ασταθή περιβάλλοντα μπορούν να επηρεάσουν βαθιά τη συναισθηματική ανάπτυξη και τη μελλοντική ψυχική υγεία.
- Συναισθηματικός δεσμός και τραύμα: Οι εμπειρίες αποχωρισμού, βίας ή μη ασφαλούς φροντίδας στην παιδική ηλικία μπορούν να διαμορφώσουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις στην ενήλικη ζωή.

Παράδειγμα: Κάποιος που έχει βιώσει τραύμα μπορεί να δυσκολεύεται να εμπιστευτεί τους άλλους ή να ρυθμίσει τα συναισθήματά του, ακόμη και σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

3. Κοινωνικοί παράγοντες

Οι κοινωνικοί παράγοντες είναι εξωτερικές συνθήκες που σχετίζονται με το περιβάλλον, τις σχέσεις και την πρόσβαση ενός ατόμου σε πόρους. Αυτοί περιλαμβάνουν:

- Σχέσεις με την οικογένεια και τους συνομηλίκους: Οι υποστηρικτικές σχέσεις μπορούν να ενισχύσουν την ευημερία, ενώ οι συγκρούσεις ή η απομόνωση μπορούν να επιδεινώσουν την ψυχική υγεία.
- Κοινωνική υποστήριξη: Το αίσθημα σύνδεσης και υποστήριξης από την κοινότητα αποτελεί ισχυρό προστατευτικό παράγοντα.
- Οικονομική σταθερότητα: Η ανεργία, η φτώχεια και η επισιτιστική ανασφάλεια μπορούν να προκαλέσουν χρόνιο άγχος.
- Στέγαση και ασφάλεια: Οι ασταθείς ή μη ασφαλείς συνθήκες διαβίωσης μπορούν να επιδεινώσουν το άγχος ή το τραύμα.
- Πρόσβαση στην εκπαίδευση και την υγειονομική περίθαλψη: Τα εμπόδια σε αυτούς τους τομείς μπορούν να μειώσουν τις ευκαιρίες για ανάρρωση και ενδυνάμωση.

Παράδειγμα: Ένας πρόσφυγας που είναι άνεργος και κοινωνικά απομονωμένος μπορεί να αισθάνεται απελπισμένος και άχρηστος, ακόμη και αν είχε υψηλό μορφωτικό επίπεδο στη χώρα καταγωγής του.

4. Πολιτισμικοί παράγοντες

Οι πολιτισμικές επιρροές περιλαμβάνουν τα συστήματα πεποιθήσεων, τις παραδόσεις και τους κοινωνικούς κανόνες ενός ατόμου, ιδίως όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο κατανοείται, εκφράζεται και αντιμετωπίζεται η ψυχική υγεία. Περιλαμβάνουν:

- Πολιτιστική ταυτότητα και αίσθημα του «ανήκειν»: Ένα ισχυρό αίσθημα πολιτιστικής ταυτότητας μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, ενώ η αποσύνδεση μπορεί να προκαλέσει σύγχυση ή θλίψη.
- Στίγμα και ταμπού: Σε ορισμένες κουλτούρες, η ψυχική ασθένεια θεωρείται σημάδι αδυναμίας, πνευματικής αποτυχίας ή κάτι που πρέπει να κρυφτεί.
- Γλωσσικά και επικοινωνιακά εμπόδια: Οι περιορισμένες γλωσσικές δεξιότητες μπορούν να οδηγήσουν σε απομόνωση, απογοήτευση και αίσθημα παρεξήγησης.
- Διακρίσεις και ρατσισμός: Η εμπειρία προκατάληψης λόγω εθνικότητας, θρησκείας ή μεταναστευτικού καθεστώτος μπορεί να βλάψει την ψυχική ευεξία.
- Παραδοσιακές πεποιθήσεις: Ορισμένοι πολιτισμοί ενδέχεται να ερμηνεύουν την ψυχική ασθένεια ως πνευματικό ζήτημα, που απαιτεί παραδοσιακή ή θρησκευτική παρέμβαση αντί για ψυχολογική βοήθεια.

Παράδειγμα: Μια γυναίκα από μια κουλτούρα όπου η κατάθλιψη θεωρείται «τεμπελιά» μπορεί να αποφεύγει να μιλήσει για τα συμπτώματά της, φοβούμενη την κριτική ή την ντροπή.

Πώς αλληλεπιδρούν αυτοί οι παράγοντες

Αυτοί οι τομείς είναι στενά συνδεδεμένοι. Για παράδειγμα, ένα άτομο με βιολογική ευπάθεια (π.χ. οικογενειακό ιστορικό άγχους) που βιώνει επίσης τραύμα (ψυχολογικό), στερείται κοινωνικής υποστήριξης και προέρχεται από μια κουλτούρα όπου η ψυχική ασθένεια αποτελεί ταμπού, ενδέχεται να διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξει προβλήματα ψυχικής υγείας και να είναι λιγότερο πιθανό να αναζητήσει βοήθεια.

Υπάρχουν βασικές αρχές που μπορούμε να έχουμε κατά νου για να κατανοήσουμε καλύτερα την αλληλεπίδραση:

- Σωρευτικά αποτελέσματα: Οι παράγοντες κινδύνου μπορούν να συσσωρευτούν, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα. Για παράδειγμα, το χρόνιο άγχος λόγω φτώχειας (κοινωνικό) μπορεί να επιδεινώσει το υπάρχον άγχος (ψυχολογικό).
- Απορροφητικές επιδράσεις: Οι προστατευτικοί παράγοντες σε έναν τομέα μπορούν να εξισορροπήσουν ή να μειώσουν τον αντίκτυπο των δυσκολιών σε έναν άλλο. Για παράδειγμα, μια υποστηρικτική κοινότητα (κοινωνικός παράγοντας) μπορεί να βοηθήσει κάποιον να αντιμετωπίσει ένα τραύμα (ψυχολογικός παράγοντας).
- Εναύσματα και χρονική στιγμή: Τα γεγονότα της ζωής (π.χ. μετανάστευση, απώλεια, ασθένεια) μπορούν να λειτουργήσουν ως εναύσματα. Ο αντίκτυπος εξαρτάται συχνά από τη χρονική στιγμή, την ένταση και τα διαθέσιμα συστήματα υποστήριξης.
- Πολιτισμική ερμηνεία: Ο πολιτισμός ενός ατόμου μπορεί να διαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο εκφράζονται τα συμπτώματα (π.χ. σωματικές ενοχλήσεις έναντι συναισθηματικής γλώσσας), τον τρόπο με τον οποίο αναζητείται βοήθεια και τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνονται η οικογένεια και η κοινότητα.

Γιατί αυτό έχει σημασία

Ως μη επαγγελματίας σύμβουλος ή εργαζόμενος υποστήριξης:

- Μπορεί να παρατηρήσετε συμπεριφορικά σημάδια (π.χ. απομόνωση, θυμό) που συνδέονται με υποκείμενους ψυχολογικούς ή πολιτισμικούς παράγοντες άγχους.
- Είναι σημαντικό να κοιτάξετε πέρα από το σύμπτωμα και να προσπαθήσετε να κατανοήσετε το πλαίσιο. Τι άλλο συμβαίνει από βιολογική, κοινωνική και πολιτισμική άποψη;
- Δεν χρειάζεται να «διαγνώσετε», αλλά η κατανόηση της συνολικής εικόνας σας επιτρέπει να ανταποκριθείτε με ενσυναίσθηση και να καθοδηγήσετε κάποιον προς την κατάλληλη βοήθεια.

Πρακτική συμβουλή: Όταν εργάζεστε με μετανάστες ή πρόσφυγες, ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Ποια είναι τα τρέχοντα πλεονεκτήματα ή τα σημεία στήριξης του ατόμου;
- Ποιοι παράγοντες άγχους ή εμπειρίες του παρελθόντος ενδέχεται να τον επηρεάζουν ακόμα;
- Ποιες πολιτισμικές πεποιθήσεις μπορεί να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπει ή μιλάει για την ψυχική του υγεία;

Ο αντίκτυπος του στίγματος και των διακρίσεων στην ψυχική υγεία

Τι είναι το στίγμα της ψυχικής υγείας;

- Το στίγμα είναι μια αρνητική στάση ή πεποίθηση που οδηγεί τους ανθρώπους να φοβούνται, να αποφεύγουν ή να αντιμετωπίζουν τους άλλους άδικα λόγω ενός συγκεκριμένου χαρακτηριστικού, όπως το να έχουν μια ψυχική διαταραχή.
- Στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας, το στίγμα μπορεί να οδηγήσει σε ντροπή, σιωπή, διακρίσεις και έλλειψη πρόσβασης σε φροντίδα.

Διαφορετικοί τύποι στίγματος	
Δημόσιο στίγμα	Αρνητικά στερεότυπα στην κοινωνία: «Τα άτομα με ψυχική ασθένεια είναι επικίνδυνα»
Αυτοστίγμα	Όταν ένα άτομο εσωτερικεύει αυτά τα μηνύματα: «Έχω κατάθλιψη, άρα πρέπει να είμαι αποτυχημένος.»
Θεσμικό στίγμα	Όταν τα συστήματα ή οι πολιτικές δημιουργούν εμπόδια: Έλλειψη χρηματοδότησης για την ψυχική υγεία ή εργοδότες που αρνούνται να προσλάβουν άτομα με ψυχικές ασθένειες.

Γιατί το στίγμα έχει σημασία

Το στίγμα μπορεί να οδηγήσει σε:

- Φόβο να μιλήσει κανείς ή να ζητήσει βοήθεια.
- Καθυστερήσεις στη διάγνωση και τη θεραπεία.
- Κοινωνικό αποκλεισμό ή απομόνωση.
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση και ελπίδα.
- Χειρότερα αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία.

Οι μετανάστες και οι πρόσφυγες μπορεί να αντιμετωπίζουν πολιτισμικό στίγμα στις κοινότητές τους (ψυχική ασθένεια = ντροπή ή πνευματική αποτυχία) ή φόβο να χαρακτηριστούν ως «ασταθείς». Τα γλωσσικά εμπόδια, η άγνοια των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και η διάκριση με βάση το μεταναστευτικό καθεστώς, την εθνικότητα ή τη θρησκεία συγκαταλέγονται επίσης στα εμπόδια για την αναζήτηση βοήθειας και επιδεινώνουν την ταλαιπωρία.

Το στίγμα δεν είναι απλώς μια προσωπική πεποίθηση· είναι ένα κοινωνικό πρόβλημα. Επηρεάζει ολόκληρες κοινότητες και εμποδίζει την ίαση. Ωστόσο, με ευαισθητοποίηση, ενσυναίσθηση και εκπαίδευση, οι μη επαγγελματίες σύμβουλοι μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στο σπάσιμο αυτού του κύκλου.