

I skyrius. Psichikos sveikatos ugdymo ir raštingumo pagrindai

Sveiki atvykę į 1 skyrių

Šiame skyriuje susipažinsite su pagrindiniais psichikos sveikatos raštingumo principais, psichikos sveikatos ir psichologinės gerovės samprata bei stigmatos poveikiu.

Šis modulis skirtas suaugusiųjų švietėjams ir bendruomenėse dirbantiems švietėjams, siekiantiems kurti įtraukią, saugią ir palaikančią mokymosi aplinką.

I skyrius. Psichikos sveikatos ugdymo ir raštingumo pagrindai

Kas yra psichikos sveikata?

Psichikos sveikata – tai gerovės būseną, kai žmogus geba įveikti įprastus gyvenimo sunkumus, produktyviai dirbti ir aktyviai prisidėti prie savo bendruomenės gyvenimo.

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

I skyrius. Psichikos sveikatos ugdymo ir raštingumo pagrindai

Psichologinės gerovės principai

Psichologinę gerovę padeda stiprinti:

- emocinis atsparumas;
- gebėjimas kurti ir palaikyti pozityvius santykius;
- savęs pažinimas;
- gebėjimas valdyti savo emocijas.

Šiuos gebėjimus galima stiprinti pasitelkiant švietimą, bendruomenės palaikymą ir prieinamas pagalbos paslaugas.

I skyrius. Psichikos sveikatos ugdymo ir raštingumo pagrindai

Psichikos sveikatos raštingumo samprata

Psichikos sveikatos raštingumas – tai žinios ir įsitikinimai, padedantys atpažinti psichikos sveikatos sunkumus, juos valdyti arba užkirsti jiems kelią.

Psichikos sveikatos raštingumas padeda žmonėms geriau suprasti savo psichikos sveikatą ir veiksmingiau padėti kitiems.

Švietėjai, pasižymintys aukštu psichikos sveikatos raštingumo lygiu, gali veiksmingiau kurti psichologiškai saugią mokymosi aplinką.

I skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo ir raštingumo pagrindai

Psichikos sveikatos raštingumo svarba

Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), nepakankamas psichikos sveikatos raštingumas yra viena iš kliūčių laiku suteikti pagalbą žmonėms, patiriantiems psichikos sveikatos sunkumų.

Švietėjai gali atlikti svarbų vaidmenį didindami informuotumą apie psichikos sveikatą, mažindami stigmą ir nukreipdami besimokančiuosius į tinkamas pagalbos paslaugas. Tam būtinas pakankamas psichikos sveikatos raštingumas, leidžiantis atpažinti emocinius sunkumus patiriantį suaugusį besimokantįjį.

I skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo ir raštingumo

pagrindai

Dažniausiai pasitaikantys psichikos sveikatos sutrikimai

Dažniausiai pasitaikantys psichikos sveikatos sutrikimai:

- [Depresija](#)
- [Nerimas](#)
- [Potrauminis streso sutrikimas \(PTSD\)](#)
- [Bipolinis sutrikimas](#)



Spustelėkite
nuorodas ir
sužinokite daugiau
apie kiekvieną iš šių
psichikos sveikatos
sutrikimų

Šių sutrikimų simptomai gali būti įvairūs, tačiau dažniausiai jie veikia žmogaus emocinę būseną, elgesį ir gebėjimą funkcionuoti kasdieniame gyvenime.

Psichikos sveikatos sutrikimų riziką gali didinti trauminiai išgyvenimai, socialinė izoliacija, skurdas ir diskriminacija.

I skyrius: Psichikos sveikatos ugdymo ir raštingumo pagrindai

Stigma ir klaidingi įsitikinimai

Stigma, susijusi su psichikos sveikata, gali trukdyti žmonėms ieškoti pagalbos.

Ją gali lemti baimė, klaidinga informacija ir kultūriniai įsitikinimai.

Švietėjai gali padėti mažinti stigmą vartodami pagarbią kalbą, kurdami įtraukią mokymosi aplinką ir dalydamiesi sveikimo istorijomis.