

СВЕТСКИ ДЕН ЗА ЗАШТИТА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ



Photo: <https://www.sketchbubble.com/en/presentation-world-mental-health-day.html>

Што е ментално здравје?

Менталното здравје ја вклучува нашата емоционална, психолошка и социјална благосостојба. Тоа влијае на тоа како размислуваме, чувствуваме и дејствуваме. Исто така, помага да се одреди како се справуваме со стресот, како се поврзуваме со другите и како правиме здрави избори. Менталното здравје е важно во секоја фаза од животот, од детството и адолесценцијата до зрелоста.

Зошто менталното здравје е важно за целокупното здравје?

Менталното и физичкото здравје се подеднакво важни компоненти на целокупното здравје. На пример, депресијата го зголемува ризикот за многу видови физички здравствени проблеми, особено долгорочни состојби како што се дијабетес, срцеви заболувања и мозочен удар. Слично на тоа, присуството на хронични состојби може да го зголеми ризикот од ментална болест.

Дали вашето ментално здравје може да се промени со текот на времето?

Да, важно е да се запамети дека менталното здравје на една личност може да се промени со текот на времето, во зависност од многу фактори. Кога барањата што му се поставуваат на некое лице ги надминуваат неговите ресурси и способности за справување, тоа може да влијае на неговото ментално здравје. На пример, ако некој работи долги часови, се грижи за роднина или има економски тешкотии, може да има лошо ментално здравје.

Што предизвикува ментална болест?

Не постои единствена причина за ментална болест. Голем број фактори можат да придонесат за ризикот од ментална болест, како на пр:

- Несакани искуства од детството, како што се траума или историја на злоупотреба (на пример, злоупотреба на деца, сексуален напад, сведоци на насилство итн.)
- Искуства поврзани со други тековни (хронични) медицински состојби, како што се рак или дијабетес
- Биолошки фактори или хемиска нерамнотежа во мозокот
- Употреба на алкохол или дрога
- Чувство на осаменост или изолираност

Подготвил: Снежана Мојсовска, дипл. логопед

Одделение за социјална медицина, Октомври 2023

Извор: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

DITA BOTËRORE E MBROJTJES SË SHËNDETIT MENDOR



Photo: <https://www.sketchbubble.com/en/presentation-world-mental-health-day.html>

Çfarë është shëndeti mendor?

Shëndeti mendor përfshin mirëqenien tonë emocionale, psikologjike dhe sociale. Ndikon në mënyrën se si mendojmë, ndiejmë dhe veprojmë. Gjithashtu ndihmon në përcaktimin se si e trajtojmë stresin, si lidhemi me të tjerët dhe si bëjmë zgjedhje të shëndetshme. Shëndeti mendor është i rëndësishëm në çdo fazë të jetës, nga fëmijëria dhe adoleshenca deri në moshën e rritur.

Pse është shëndeti mendor i rëndësishëm për shëndetin e përgjithshëm?

Shëndeti mendor dhe fizik janë komponentë po aq të rëndësishëm të shëndetit të përgjithshëm. Për shembull, depresioni rrit rrezikun për shumë lloje të problemeve të shëndetit fizik, veçanërisht kushtet afatgjata si diabeti, sëmundjet e zemrës dhe goditja në tru. Në mënyrë të ngjashme, prania e kushteve kronike mund të rrisë rrezikun e sëmundjes mendore.

A mund të ndryshojë shëndeti juaj mendor me kalimin e kohës?

Po, është e rëndësishme të mbani mend se shëndeti mendor i një personi mund të ndryshojë me kalimin e kohës, në varësi të shumë faktorëve. Kur kërkesat që i bëhen një personi tejkalojnë burimet dhe aftësitë e tyre të përballimit, kjo mund të ndikojë në shëndetin e tyre mendor. Për shembull, nëse dikush punon me orë të gjata, kujdeset për një të afërm ose ka vështirësi ekonomike, ai mund të ketë shëndet të dobët mendor.

Çfarë shkakton sëmundje mendore?

Nuk ka asnjë shkak të vetëm të sëmundjes mendore. Një numër faktorësh mund të kontribuojnë në rrezikun e sëmundjes mendore, siç janë:

- Përvojat negative të fëmijërisë, të tilla si trauma ose një histori abuzimi (p.sh. abuzimi i fëmijëve, sulmi seksual, dëshmimi i dhunës, etj.)
- Përvojat në lidhje me kushtet e tjera mjekësore aktuale (kronike), të tilla si kanceri ose diabeti
- Faktorët biologjikë ose çekuilibri kimik në tru
- Përdorimi i alkoolit ose drogës
- Ndjenjat e vetmisë ose izolimit

Pergatiti: Snezhana Mojsavska, logoped
Reperti i Mjekësisë Sociale, Tetor 2023

Burimi: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>