

Kas yra psichikos sveikata?

Psichikos sveikata - emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte.

Psichikos sveikata tai:



Psichikos ligų priežastys

Ne visos psichikos ligas sukeliančios priežastys yra paprastos ir suprantamos. Dažniausios priežastys, galinčios sukelti psichikos ligą:

- genai, paveldimumas;
- nuolatinis stresas;
- nedarbas, skurdas, piktnaudžiavimas psichiką veikiančiomis medžiagomis;
- fizinė negalia.

Psichikos sveikatos sutrikimų požymiai

- **Fiziniai simptomai:** kraujospūdžio svyravimai, virškinimo sutrikimai, apetito pokyčiai, svorio kitimas ir t.t.
- **Emociniai simptomai:** įtampa, vidinis diskomfortas, blogos nuojautos ir t.t.
- **Pažinimo:** dėmesio sutrikimai, pakitęs požiūris į aplinką ir save, prarandamos turėtos žinios, patirtis ir t.t.
- **Suvokimo:** garsai ir kvapai, kurių nėra, išgyvenimai, neegzistuojantys realybėje ir t.t.
- **Mąstymo:** neįprastos ar klaidingos idėjos ir įsitikinimai, pašalinių jėgų poveikis, įsitikinimas, kad žmogus persekiojamas, nuodijamas, stebimas arba jis tapo neįprastai galingu, didingu ir t.t.
- **Elgesio:** agresyvus ar keistas elgesys, nesuprantamas elgesys, pozos, grimasos, gestai ir t.t.

Kaip psichikos ligos paveikia mus?

Psichikos liga paveikia mūsų mąstymą, elgesį bei reakciją į tam tikrus dalykus. Kai kurios ligos sustiprina ar nuslopina visiems būdingus jausmus. Kartais šie jausmai pasidaro tokie, kad darosi sunku juos kontroliuoti. Kai

liguisti išgyvenimai užvaldo žmogų, jis nebegali tęsti savo gyvenimo normaliu ritmu ir jam reikia pagalbos.

Ar aš galiu susirgti psichikos liga?

Psichikos ligomis serga įvairaus amžiaus, visų rasių ir etninių grupių vyrai ir moterys. Nors daugelio psichikos sutrikimų priežastys nėra visiškai žinomos, tačiau jos neabejotinai įtakojamos biologinių, psichologinių ir socialinių veiksnių.

Psichikos sutrikimai paveikia mąstymą, elgesį, jausmus, santykius su kitais žmonėmis, t.y. gebėjimą normaliai gyventi visuomenėje.

Kaip ir daugelio fizinių (kūno) ligų, taip ir psichikos sutrikimų priežastys susiję tiek su psichologiniais žmogaus išgyvenimais, tiek su jį supančia aplinka. Susirgęs žmogus savo pergyvenimus laiko realesniais nei ta tikrovė, kurioje mes visi gyvename: žmogus kitaip suvokia aplinką, savaip supranta, kas jam sakoma, kartais girdi, mato ar užuodžia tai, ko iš tiesų nėra, ir niekas nepajėgia įtikinti, kad jis klysta. Kiekvienas žmogus yra išgyvenęs trumpas sumaištis, nerimo, liūdesio ar net nevilties valandas. Jei šie išgyvenimai turi aiškia juos sukėlusią priežastį, jei jie trunka neilgai, to dar nereikėtų laikyti

liguista būkle. Tačiau jei tokios būsenos užsitęsia kelias savaites ar mėnesius, jei sutrikdo normalų elgesį ir gyvenimo būdą, reikėtų pradėti ieškoti pagalbos. Juo ryškesni ir sunkesni sveikatos sutrikimai, tuo sunkiau įtikinti žmogų gydytis, – tiek gydytojai, tiek kai kurių pacientų šeimų nariai žino, kiek daug pastangų reikia padėti, kad susirgęs žmogus priimtų pagalbą, kurios jam taip reikia...

Kas sumažina psichikos sutrikimų riziką ?

- sveikas gyvenimo būdas; tinkamas darbo ir poilsio režimas;
- sveika mityba;
- žalingų įpročių – girtavimo, rūkymo, narkotikų vartojimo vengimas.

Kaip galime padėti sergantiems psichikos liga?

Svarbiausia - suteikti profesionalią pagalbą kaip galima greičiau ir kuo ankstyvesnėje ligos stadijoje. Kuo anksčiau sergantis asmuo bus pradėtas gydyti, tuo geresnių rezultatų jis pasieks gyvenime.

▪ Nustatyta, kad šiuo metu apie 450 mln. žmonių kenčia nuo psichikos ar elgesio sutrikimų. Šie sutrikimai nėra būdingi tik kokiam nors grupei – visų regionų, šalių ir visuomenių žmonės gali turėti psichikos sutrikimų. Jie nustatomi vyrams ir moterims įvairiais gyvenimo etapais. Jais serga turtingi ir vargšai, miestų ir kaimų gyventojai.

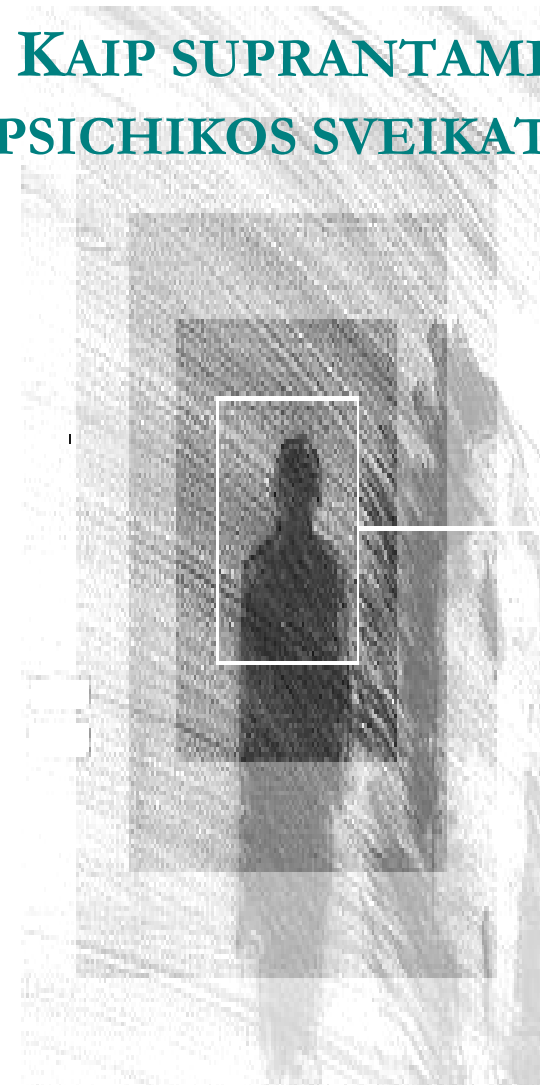
▪ Manoma, kad kas ketvirtas žmogus kuriuo nors savo gyvenimo laikotarpiu gali turėti psichikos problemų.

▪ Depresija yra viena iš pagrindinių negalios priežasčių ir užima ketvirtą vietą tarp 10 pagrindinių visų ligų priežasčių. Prognozuojama, kad per ateinančius 20 metų ji pakils į antrą vietą.

*Valstybinis psichikos sveikatos centras
Parko g. 15, Vilnius, tel.(8-5) 267 18 11*

Valstybinis psichikos sveikatos centras

KAIP SUPRANTAME PSICHIKOS SVEIKATĄ



Vilnius 2007 m.