

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

Προαγωγή Ψυχικής Υγείας και Πρόληψη Αυτοκτονικότητας

Η 10^η Οκτωβρίου κάθε χρόνο αποτελεί μια ειδική ημέρα στο χώρο της ψυχικής υγείας μιας και έχει καθιερωθεί να εορτάζεται ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας είναι αφιερωμένη στην **Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και την Πρόληψη της Αυτοκτονικότητας**.

Βασικός στόχος αυτού του εορτασμού είναι να ενημερωθεί το ευρύτερο κοινό για τη σημασία της ψυχικής υγείας στη ζωή του ανθρώπου και της ανάγκης πρόληψης και διαφύλαξής της. Ταυτόχρονα στόχος είναι να ευαισθητοποιηθούν όλοι εκείνοι που άμεσα ή έμμεσα είναι επιφορτισμένοι με την ευθύνη ή τη δυνατότητα να ενισχύσουν την κοινωνία απέναντι στους κινδύνους που διατρέχει η ψυχική υγεία των μελών της και να καταστήσουν πιο αποδοτικό το έργο των ψυχιατρικών θεραπευτικών δομών. Κατά συνέπεια απευθύνεται σε όλους εκείνους που έχουν τη θεσμική ευθύνη για τη λήψη πολιτικών αποφάσεων, στους επιστημονικούς και επαγγελματικούς φορείς υγείας αλλά και κυρίως στην κοινωνία των ενεργών πολιτών προκειμένου να αναπτύξουν όλοι μαζί ένα κοινό μέτωπο για την έγκυρη ενημέρωση του κοινού σε **θέματα προαγωγής της ψυχικής υγείας** και να αναδείξουν ως μήνυμα το χρέος που έχουμε όλοι ως κοινωνία αξιών και αλληλεγγύης.

Μήνυμα ότι η προαγωγή ψυχικής υγείας, η πρόληψη και η αποτελεσματική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών αποτελούν πρωταρχικό αίτημα του 21ου αιώνα και πρέπει να μεταφραστούν σε συγκεκριμένες αποτελεσματικές στρατηγικές τόσο για τον γενικό πληθυσμό όσο και για ειδικές ομάδες πληθυσμού.

Ειδικότερα, αυτό το χρόνο, το μήνυμα αναφέρεται επιπλέον στην **πρόληψη της αυτοκτονικότητας και των αυτοκτονιών** που προσλαμβάνουν παγκοσμίως εκρηκτικές διαστάσεις. Με δεδομένο ότι η αυτοκτονική συμπεριφορά και οι αυτοκτονίες έχουν ως πρωταρχικό και βασικό υποκείμενο παράγοντα κινδύνου την ύπαρξη ψυχικών διαταραχών και κυρίως ψυχικών διαταραχών του καταθλιπτικού φάσματος, οι ψυχικές διαταραχές αποτελούν από μόνες τους ισχυρό παράγοντα κινδύνου χρήζοντα ειδικής προσοχής και αντιμετώπισης.

Η αυτοκτονία είναι μια από τις κύριες αιτίες θανάτου, ειδικά μεταξύ των νέων ανθρώπων. Παγκοσμίως, κάθε χρόνο χάνονται από αυτοκτονία σχεδόν ένα εκατομμύριο ανθρώπινες ζωές που σημαίνει ότι κάθε 40 δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος αφαιρεί τη ζωή του. Υπολογίζεται μάλιστα ότι ο αριθμός των θανάτων από αυτοκτονία υπερβαίνει τις απώλειες ζωής από ανθρωποκτονίες και πολέμους συνολικά.

Λαμβάνοντας υπόψη δε, το δυνητικό κόστος της κατάθλιψης σε ανθρώπινες ζωές, η υπεύθυνη ενημέρωση του κοινού, η ορθή αναγνώριση των συμπτωμάτων της και η έγκαιρη θεραπευτική αντιμετώπισή της είναι τεράστιας σημασίας, ειδικά για τη χώρα μας, που διανύει μια μακρά περίοδο βαθιάς οικονομικής ύφεσης. Είναι τεκμηριωμένο διεθνώς ότι οι δύσκολες οικονομικές συνθήκες έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του πληθυσμού και η κατάθλιψη με τις δυσμενείς συνέπειές της στην διάσταση της αυτοκτονίας αποτελεί τη μεγαλύτερη σύγχρονη απειλή.

Για την Ελλάδα, μελέτες έχουν ήδη αποτυπώσει τον αντίκτυπο της οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία του ελληνικού πληθυσμού, καταδεικνύοντας σημαντική αύξηση στην

επικράτηση της μείζονος κατάθλιψης, της σοβαρής δηλαδή εκείνης κλινικής κατάστασης που χρήζει θεραπείας και στον αριθμό των αυτοκτονιών.

Πέρα από την κατάθλιψη, στον σύγχρονο κόσμο φαίνεται πως και η αυτοκτονία μπορεί, υπό ορισμένες συνθήκες, να αφορά τον καθένα, ανεξαρτήτως ψυχοπαθολογικού υπόβαθρου. Το αίσθημα της απόγνωσης και του αδιεξόδου που πιθανότατα υπόκειται στην αυτοκτονική συμπεριφορά μπορεί να είναι άμεσα προσδιοριζόμενο από κοινωνικοοικονομικούς συντελεστές, μετατοπίζοντας την ευαλωτότητα για αυτοκτονία με αυτόν που παρατηρείται και για την κατάθλιψη- προς την κατεύθυνση των κοινωνικοπεριβαλλοντικών επιδράσεων.

Ακόμη, η αυτοκτονικότητα σύμφωνα με πορίσματα ποικίλων ερευνών φαίνεται να σημείωσε έξαρση στη χώρα μας ιδίως τα πρώτα χρόνια της οικονομικής κρίσης, γεγονός που ενισχύει την ισχυρή επίδραση κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στην ώθηση λήψης μία τόσο σοβαρής, άνευ επιστροφής/ ανάκλησης απόφασης. Συνεπώς έχει ιδιαίτερη σημασία να ευαισθητοποιηθούμε **όλοι**, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και μη, στις ιδιαίτερες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες που επικρατούν γύρω μας ώστε να μπορέσουμε να αντιτεθούμε στο φαινόμενο της αυτοκτονικότητας εντοπίζοντας έγκαιρα συμπτώματα που μπορεί να προμηνύουν την αυτοκτονικότητα (όπως έντονο καταθλιπτικό αίσθημα, αυτοκτονικός ιδεασμός κ.α), δίνοντας χρόνο και σημασία στους συνανθρώπους μας που εκφράζουν τέτοιες σκέψεις και συναισθήματα, προσπαθώντας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο να αποτρέψουμε την αυτοκτονικότητα και να προάγουμε εν γένει την ψυχική υγεία και την θετική ψυχολογία.

Ας μιλήσουμε λοιπόν ανοιχτά, υπεύθυνα. Η αλήθεια και η υπευθυνότητα εξάλλου μπορούν και πρέπει να συνυπάρχουν. Και όχι μόνο σε επετείους, όπως η 10η Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας...