



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΚΑΛΩΣΗΡΘΑΤΕ

Η νεαρή ενήλικη ζωή είναι μια αγχωτική περίοδος. Ακόμα και υπό κανονικές συνθήκες, ένας στους πέντε νέους ηλικίας 15-24 ετών βιώνει σημαντική ψυχική δυσφορία κάθε χρόνο και οι έρευνες δείχνουν ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 αυτό μπορεί να έχει αυξηθεί περαιτέρω, με τις εμπειρίες κατάθλιψης, άγχους και μοναξιάς να είναι ακόμη υψηλότερες από ό,τι στους ενήλικες. Αυτό δεν προκαλεί έκπληξη, δεδομένου του πόσο μεγάλη αναστάτωση έχει υπάρξει σε άτομα που βρίσκονται στην εκπαίδευση και σε άτομα που κάνουν τη μετάβαση από την εκπαίδευση στην ενήλικη ζωή.

Εάν εσείς ή κάποιος κοντινός σας άνθρωπος βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση, μπορεί να ζητήσει βοήθεια από τον γιατρό του και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ένα περαιτέρω ταξίδι στο σύστημα ψυχικής υγείας. Αυτό μπορεί να είναι τρομακτικό, επειδή μπορεί να σας ζητηθεί να συζητήσετε και να συμφωνήσετε σε πράγματα για τα οποία έχετε ελάχιστη γνώση ή κατανόηση.

Καθώς περίπου τα μισά από τα προβλήματα ψυχικής υγείας που επηρεάζουν τα άτομα στην ενήλικη ζωή εμφανίζονται κατά την εφηβεία, είναι σημαντικό για τους νέους ενήλικες και τους ανθρώπους γύρω τους (π.χ. οικογένειες, φίλους, φροντιστές, εκπαιδευτικούς ή επαγγελματίες) να αναζητούν πληροφορίες και να βρίσκουν απαντήσεις στις ερωτήσεις τους, γι' αυτό και το Mental Health Europe (MHE) έχει δημιουργήσει αυτόν τον σύντομο οδηγό. Δεν μπορεί φυσικά να παρέχει όλες τις απαντήσεις, αλλά το MHE ελπίζει ότι θα σας δώσει υποδείξεις για το πού να μάθετε περισσότερα και το θάρρος να ρωτήσετε και να συνεχίσετε να ρωτάτε αν δεν είστε ικανοποιημένοι.

Αυτός ο οδηγός είναι το πέμπτο μέρος της σειράς σύντομων οδηγιών του MHE, όλοι γραμμένοι με τους ίδιους γενικούς στόχους. Οι προηγούμενες δημοσιεύσεις κάλυψαν τα θέματα της ψυχιατρικής διάγνωσης, της προσωπικής ανάκαμψης στην ψυχική υγεία, των ψυχιατρικών φαρμάκων και του τερματισμού του εξαναγκασμού και της καθήλωσης στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει την ψυχική υγεία ως «μια κατάσταση ευεξίας στην οποία κάθε άτομο πραγματοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τα συνηθισμένα στρες της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και επικοινωνητικά και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του». Η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της γενικής υγείας όλων και είναι εξίσου πολύτιμη και σημαντική με τη σωματική υγεία.

ΠΩΣ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ; ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ;

Κάποιοι ισχυρίζονται ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας προκαλούνται από βιοϊατρικούς παράγοντες και γενετική προδιάθεση, υποδηλώνοντας ότι ένα άτομο μπορεί να είναι προκαθορισμένο να τα βιώσει ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων ψυχολόγων και ορισμένων γιατρών, αμφισβητούν την εγκυρότητα αυτής της προσέγγισης, καθώς δεν αποτυπώνει την πολυπλοκότητα του θέματος.

Η κακή ψυχική υγεία ή τα προβλήματα ψυχικής υγείας θα πρέπει να νοούνται ως μια κατάσταση όπου ένας συνδυασμός παραγόντων - όπως αγχωτικά γεγονότα ζωής ή δυσμενή κοινωνικά, οικονομικά και πολιτιστικά περιβάλλοντα - επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία ενός ατόμου και προκαλούν διαφορετικά επίπεδα στρες.

Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να εμφανιστούν σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής ενός ατόμου και αποτελούν μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας.

Υπάρχουν επίσης κίνδυνοι για την ψυχική υγεία που όλοι οι νέοι ενήλικες μπορεί να λάβουν, μερικές φορές χωρίς να το συνειδητοποιούν. Αυτοί οι κίνδυνοι μπορεί να είναι η υπερβολική χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών, τα διαδικτυακά παιχνίδια, η πορνογραφία, άλλες δυνητικά εθιστικές δραστηριότητες ή η στέρηση ύπνου. Οι κίνδυνοι θα μπορούσαν επίσης να σχετίζονται με την υπερβολική πίεση στο σχολείο ή στην εργασία ή την αποδοχή αποφάσεων άλλων που δεν αντιστοιχούν σε αυτό που πραγματικά θέλει ένα άτομο στη ζωή. Είναι σημαντικό να μιλήσουμε ανοιχτά για αυτές τις εμπειρίες που συμβαίνουν σε πολλούς νέους ενήλικες όταν ζητάμε βοήθεια και να μην ντρέπομαστε.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ;

Η ιατρική διάγνωση είναι η διαδικασία προσδιορισμού της ασθένειας ή πάθησης που εξηγεί τα συμπτώματα και τα σημεία ενός ατόμου. Οι πληροφορίες που απαιτούνται για μια ιατρική διάγνωση συλλέγονται συνήθως από το ιστορικό και την κλινική εξέταση του ατόμου που αναζητά ιατρική περίθαλψη.

Η ψυχιατρική διάγνωση είναι διαφορετική: συχνά δεν υπάρχουν σωματικά συμπτώματα, ούτε υπάρχουν βιολογικές εξετάσεις που να δείχνουν την παρουσία μιας ψυχικής πάθησης, όπως στην περίπτωση ενός σωματικού προβλήματος υγείας. Αν και οι εξετάσεις μπορεί να είναι σημαντικές για τον αποκλεισμό άλλων σωματικών παθήσεων που μπορεί να προκαλούν τα συμπτώματα, ένας επαγγελματίας υγείας που κάνει ψυχιατρική διάγνωση πρέπει να βασίζεται στην περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων του ατόμου, μαζί με τις παρατηρήσεις της συμπεριφοράς του. Υπό αυτή την έννοια, συχνά λέγεται ότι το άτομο που είναι στην καλύτερη θέση να κάνει μια διάγνωση είναι το ίδιο το άτομο, υποστηριζόμενο από πληροφορίες και ενισχυτική συζήτηση με επαγγελματίες υγείας και συνομήλικους.

Είναι ακόμη πιο σημαντικό να εκφραστείτε, να εξηγήσετε ανοιχτά τι σας έχει συμβεί, πώς αισθάνεστε γι' αυτό και τι θέλετε να κάνετε, καθώς οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχουν γίνει όλο και πιο ιατροκοιμημένες στη Δυτική κοινωνία, με κίνδυνο οι νέοι ενήλικες να γίνουν χρόνιοι ασθενείς στην ψυχιατρική φροντίδα, ενώ οι αρχές της αυτοδιάθεσης, της ενδυνάμωσης και της ανάρρωσης μπορούν να κάνουν όλη τη διαφορά.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα μπορείτε να βρείτε στον Σύντομο Οδηγό Ψυχιατρικής Διάγνωσης του ΜΗΕ, που διατίθεται σε διάφορες γλώσσες.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ;

Σε ορισμένες περιπτώσεις, σε άτομα που λαμβάνουν ψυχιατρική διάγνωση, συνταγογραφούνται ψυχιατρικά φάρμακα ως μορφή θεραπείας.

Τα ψυχιατρικά φάρμακα είναι ουσίες ικανές να επηρεάσουν το μυαλό, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που ένα άτομο σκέφτεται, αισθάνεται και βλέπει τον κόσμο. Ορισμένες από τις επιδράσεις τους βιώνονται ως ευεργετικές και μπορεί να μειώσουν τα συμπτώματα, για παράδειγμα, προκαλώντας μια προσωρινή αίσθηση ηρεμίας ή ευεξίας που μπορεί να είναι προτιμότερη από την προηγούμενη κατάσταση δυσφορίας ή διέγερσης.

Από την άλλη πλευρά, όπως με όλα τα φάρμακα που δρουν στη χημεία του εγκεφάλου, μπορεί να υπάρχουν άλλες λιγότερο επιθυμητές επιδράσεις που είναι δυσάρεστες, επηρεάζουν τη λειτουργία και μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τη γενική υγεία, όπως ακριβώς με το αλκοόλ, τη νικοτίνη ή άλλα ναρκωτικά. Οι προσαρμογές που μπορεί να χρειαστεί να κάνει ένα σώμα για να αντιμετωπίσει τις αλλαγές που προκαλεί το φάρμακο μπορεί επίσης να σημαίνουν ότι αν σταματήσετε να το παίρνετε, αυτό μπορεί να προκαλέσει δυσάρεστες επιδράσεις που διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Υπό αυτή την έννοια, τα ψυχιατρικά φάρμακα θα πρέπει να θεωρούνται ως εργαλεία που μπορεί να είναι χρήσιμα ή όχι σε άτομα σε συγκεκριμένα στάδια της ζωής τους. Τα ψυχιατρικά φάρμακα μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμα ή ακόμη και να αλλάξουν τη ζωή ορισμένων ανθρώπων, αλλά θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τόσο τους κινδύνους όσο και τα οφέλη του συγκεκριμένου φαρμάκου πριν πάρετε μια απόφαση.

Η απόφαση για τη λήψη ή τη διακοπή της λήψης ψυχιατρικών φαρμάκων θα πρέπει να εξαρτάται από το άτομο που τα παίρνει. Αυτό σημαίνει με τη συναίνεσή του κατόπιν ενημέρωσης και με το σωστό είδος υποστήριξης σε όλα τα στάδια της διαδικασίας. Η επιλογή να λάβετε ψυχιατρικά φάρμακα δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεστε ή να το θεωρείτε αδυναμία, οπότε μην φοβάστε να ζητήσετε υποστήριξη σε αυτό. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα μπορείτε να βρείτε στον Σύντομο Οδηγό Ψυχιατρικών Φαρμάκων του ΜΗΕ.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΟΙΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ;

Υπάρχουν δύο κύριες πηγές για την κατηγοριοποίηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας: η Διεθνής Ταξινόμηση Νοσημάτων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας (ICD) και το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM).

Επειδή συχνά δεν υπάρχουν οριστικοί σωματικοί ή βιολογικοί δείκτες ή εξετάσεις για τις δυσκολίες ψυχικής υγείας, τα εγχειρίδια βασίζονται στις συλλογικές απόψεις ομάδων εμπειρογνομόνων που αποφασίζουν πώς να περιγράψουν διαφορετικές μορφές ψυχικών παθήσεων. Συντάσσουν λίστες σκέψεων, συναισθημάτων, εμπειριών και συμπεριφορών που ταιριάζουν στην ασθένεια που έχουν ονομάσει και περιγράψει. Αυτές οι λίστες στην ιατρική ορολογία περιγράφονται ως συμπτώματα.

Στην πραγματικότητα, όλα αυτά τα συμπτώματα βιώνονται και από άτομα που δεν περιγράφονται ως ψυχικά ασθενείς ή άτομα με ψυχική δυσφορία και για τα οποία ο αντίκτυπος στη ζωή τους μπορεί να είναι προσωρινός ή χωρίς προβλήματα. Αυτό που δεν λαμβάνουν πάντα υπόψη τα εγχειρίδια είναι ότι οι άνθρωποι βιώνουν και εκφράζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους διαφορετικά: αυτό που μπορεί να αποτελεί πρόβλημα για κάποιον σε ένα συγκεκριμένο σημείο της ζωής του, μπορεί να μην ήταν πρόβλημα πριν ή μετά από αυτό - και μπορεί να είναι μια εντελώς διαφορετική εμπειρία για κάποιον άλλο.

Αυτό που είναι σημαντικό να θυμόμαστε είναι ότι οι άνθρωποι βελτιώνονται, είτε επειδή η πάθηση υποχωρεί είτε επειδή βρίσκουν μια θεραπεία που λειτουργεί καλά για τη διαχείρισή της. Είμαστε όλοι διαφορετικοί και βιώνουμε τις δυσκολίες ψυχικής υγείας μας με προσωπικό τρόπο.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΝΑΚΑΜΨΕΙΣ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η ανάκαμψη από ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας είναι ένα πολύ προσωπικό ταξίδι και μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο. Δεν χρειάζεται να είναι μια γραμμική πορεία, ούτε να οδηγεί σε έναν σταθερό και τελικό προορισμό.

Το πρώτο βήμα είναι να αναρωτηθείτε πώς αισθάνεστε καλύτερα και πώς σας φαίνεται η ανάκαμψη. Θα μπορούσε να είναι, για παράδειγμα, να μην έχετε πλέον διάγνωση ή να μην βιώνετε πλέον τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη διάγνωση ή το πρόβλημα. Για ορισμένους, θα μπορούσε επίσης να σημαίνει ότι αισθάνονται καλύτερα και να γνωρίζουν πώς να ζουν με προβλήματα ψυχικής υγείας. Δεύτερον, είναι καλό να σκεφτείτε ποιον εμπιστεύεστε για να μιλήσετε για αυτό και τι έχει αποδειχθεί χρήσιμο για εσάς στο παρελθόν, καθώς και τι δεν βοήθησε. Τέλος, ίσως θελήσετε να εντοπίσετε ένα πράγμα που θα μπορούσατε πραγματικά να κάνετε που θα σας έκανε να αισθανθείτε καλύτερα, ακόμη και κάτι πολύ απλό.

Καθώς αυτές οι απαντήσεις εμφανίζονται, θα αρχίσετε να έχετε μια σαφή ιδέα για το σχέδιό σας για προσωπική ανάκαμψη με βάση αυτό που θέλετε και ποιος μπορεί να σας υποστηρίξει σε αυτό.

Καθώς αυτή μπορεί να είναι μια περίπλοκη και μερικές φορές τρομακτική διαδικασία, ίσως θελήσετε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στον Σύντομο Οδηγό ΜΗΕ για την Προσωπική Ανάρρωση στην Ψυχική Υγεία.

ΝΙΩΘΩ ΑΝΗΣΥΧΙΑ / ΝΤΡΕΠΟΜΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΕΙΑ: ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Το να μιλάτε για τη δική σας ψυχική υγεία και εμπειρία είναι προσωπική επιλογή και δεν πρέπει ποτέ να αναγκάζεστε να αποκαλύψετε πληροφορίες ή συναισθήματα που δεν θέλετε να μοιραστείτε. Δυστυχώς, το στίγμα και οι παρανοήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία μπορούν να δυσκολέψουν το άνοιγμα ακόμα και όταν θα θέλατε.

Αρχικά, είναι πάντα καλύτερο να νιώθετε άνετα με την δική σας ιστορία πριν την μοιραστείτε και το να ξεκινήσετε γράφοντάς την μπορεί να είναι ένα χρήσιμο πρώτο βήμα. Αυτό θα σας βοηθήσει επίσης να σκεφτείτε πόσα θέλετε να μοιραστείτε, πότε και με ποιον.

Δεύτερον, η εύρεση ανθρώπων που έχουν ή είχαν παρόμοιες εμπειρίες με τις δικές σας – όπως συνομήλικοί σας – και η ακρόαση των ιστοριών τους μπορεί επίσης να είναι ωφέλιμες. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο άνετα και σίγουροι για την αφήγηση της δικής σας ιστορίας, καθώς και να δημιουργήσετε μια σύνδεση με συνομηλίκους σας που πιθανά μπορούν να σας βοηθήσουν. Υπάρχουν πολλοί οργανισμοί, με επικεφαλής άτομα με βιωμένη εμπειρία ψυχικής ασθένειας, οι οποίοι προσφέρουν υποστήριξη, συμβουλές και οι οποίοι αγωνίζονται για καλύτερες πολιτικές στα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης και στη δικαιοσύνη. Μερικοί ασχολούνται κυρίως με συγκεκριμένες παθήσεις, όπως η ADHD-Europe, ενώ άλλοι εκπροσωπούν άτομα με βιωμένη εμπειρία που θέλουν να βελτιώσουν τον τρόπο αντιμετώπισης των ατόμων με ψυχική δυσφορία, για παράδειγμα το Ευρωπαϊκό Δίκτυο (Πρώην) Χρηστών και Επιζώντων Ψυχιατρικής (ENUSP). Καθώς το ΜΗΕ είναι ένας οργανισμός δικτύου με ποικιλία μελών που καλύπτουν διάφορα θέματα, ίσως να θέλετε να ελέγξετε αν ένα ή περισσότερα από τα μέλη μας μπορούν να είναι εκεί κοντά σας στη χώρα σας.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ;

Μπορεί να αποφασίσετε να μοιραστείτε την εμπειρία σας με κάποιον στο σχολείο, το πανεπιστήμιο ή την εργασία σας για να ζητήσετε βοήθεια. Αν ναι, θα πρέπει να βρείτε κάποιον με τον οποίο μπορείτε να μιλήσετε εμπιστευτικά. Αν επιλέξετε να μιλήσετε με κάποιον που είναι υπεύθυνος για τη διασφάλιση της συνέχισης της εκπαίδευσης ή της εργασίας σας, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι δεν θα πρέπει να υπάρχουν επιπτώσεις μετά την απόφασή σας να μοιραστείτε πληροφορίες, αλλά είναι σημαντικό να προχωρήσετε με προσοχή. Για ορισμένους ανθρώπους, δεν είναι απαραίτητο να σταματήσουν να σπουδάζουν ή να εργάζονται και να πάρουν άδεια. Αν αισθάνονται ότι η συνέχιση των σπουδών ή της εργασίας τους όπως πριν ή σε λιγότερο έντονη βάση θα ήταν χρήσιμη, τότε αυτή είναι καταλληλότερη πορεία δράσης και θα πρέπει να γίνουν προσαρμογές αν το επιθυμούν. Για άλλους, η εργασία ή η εκπαίδευση είναι το πρόβλημα, επομένως η αλλαγή εργασίας ή σχολείου θα μπορούσε να είναι η καλύτερη απόφαση για αυτούς. Εδώ είναι που η εύρεση ενός συμβούλου ή μέντορα στο εκπαιδευτικό ή εργασιακό σας περιβάλλον μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι είναι καλύτερο υπό την προϋπόθεση ότι έχουν την εμπιστοσύνη σας.

Μπορείτε επίσης να αποφασίσετε να ζητήσετε την υποστήριξη ενός επαγγελματία υγείας, όπως ο οικογενειακός σας γιατρός, ένας ψυχολόγος ή ένας ψυχίατρος. Σε αυτή την περίπτωση, είναι σημαντικό οι δικές σας απόψεις για το τι βιώνετε να γίνονται κατανοητές και να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη και οι προτιμήσεις σας σχετικά με τις λύσεις και τη θεραπεία να γίνονται σεβαστές. Εάν αυτό που προτείνει ο επαγγελματίας υγείας σαφώς δεν είναι αυτό που θέλετε ή δεν λειτουργεί για εσάς, είναι σημαντικό να έχετε το θάρρος να το πείτε και να ζητήσετε αλλαγές ή να αναζητήσετε έναν νέο επαγγελματία. Αν και μερικές φορές είναι δύσκολο, μπορεί να χρειαστεί να συμβουλευτείτε αρκετούς επαγγελματίες πριν βρείτε τον κατάλληλο για εσάς. Πάνω απ' όλα, εάν ένας επαγγελματίας υγείας σας πει ότι η ασθένεια που έχει διαγνώσει δεν είναι θεραπεύσιμη ή ότι δεν θα σπουδάσετε ή δεν θα εργαστείτε ποτέ, ζητήστε αμέσως μια δεύτερη γνώμη. Δεν υπάρχει πρόβλημα για το οποίο δεν μπορείτε να λάβετε υποστήριξη. Εάν σε οποιοδήποτε σημείο χρειάζεστε κάποιον να ενεργήσει ως συνήγορος για να σας υποστηρίξει, δεν πρέπει να φοβάστε να ρωτήσετε έναν έμπιστο φίλο ή ένα έμπιστο μέλος της οικογένειάς σας. Ανάλογα με τη σχέση σας μαζί τους, η υποστήριξη και η ενθάρρυνση από την οικογένειά σας και τους φίλους σας μπορούν να είναι ζωτικής σημασίας στη διαδικασία και να σας δώσουν τη δύναμη να αντιταχθείτε σε οποιαδήποτε μέτρα ή σχέδια που δεν πιστεύετε ότι είναι αποδεκτά από εσάς.

ΠΩΣ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΕΙΑ;

Ο τρόπος με τον οποίο κάθε άτομο μπορεί να φροντίσει την ψυχική του ευεξία είναι πολύ προσωπικός. Δεν υπάρχει συνταγή που να ταιριάζει σε όλους. Η φροντίδα της ψυχικής σας υγείας είναι επίσης μια διαδικασία δοκιμής και λάθους: δοκιμάστε τι θα μπορούσε να λειτουργήσει, κάντε προσαρμογές εάν χρειάζεται ή αναζητήστε νέες λύσεις, μέχρι να βρείτε αυτό που είναι καλύτερο για εσάς. Μπορεί να είναι κάτι που φαίνεται απλό αλλά δεν είναι τώρα (να κοιμηθείτε νωρίτερα ή να είστε στην ώρα σας) ή πιο φιλόδοξο (να γίνετε μέλος σε μια νέα λέσχη, να πάτε για πεζοπορία ή να κολυμπήσετε). Αν και μπορεί να είναι δύσκολο και μπορεί να υπάρξουν αποτυχίες, η υπομονή και το θάρρος θα σας βοηθήσουν να βρείτε αυτό που είναι κατάλληλο για εσάς. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να συνεχίσετε να το προσπαθείτε και να το βάζετε σε προτεραιότητα, να πιστεύετε στον εαυτό σας και να συνεργάζεστε με την οικογένεια, τους φίλους, τους υποστηρικτές και τους επαγγελματίες σας για να σας βοηθήσουν στην πορεία.

Ρίξτε μια ματιά σε αυτήν τη λίστα με ιδέες που συγκέντρωσε το ΜΗΕ και οι οποίες μπορεί να σας βοηθήσουν: 110 συμβουλές για θετική ψυχική υγεία. Δημιουργήσαμε επίσης μια λίστα με συγκεκριμένες συμβουλές που σχετίζονται με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΟΥ;

Η ανάκαμψη είναι πάντα εφικτή και φαίνεται διαφορετική για τον καθένα: είναι σημαντικό να βρείτε την πορεία και να ξεκινήσετε το ταξίδι που σας ταιριάζει καλύτερα. Σε κανένα σημείο της διαδικασίας δεν πρέπει να νιώσετε υποχρεωμένοι ή εξαναγκασμένοι να κάνετε κάτι ή να συνεχίσετε μια θεραπεία με την οποία δεν αισθάνεστε άνετα ή που δεν λειτουργεί για εσάς.

Εάν είστε ανήλικος, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η γνώμη σας μετράει και ότι έχετε το δικαίωμα σε ενημερωμένη συναίνεση σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού, η οποία έχει υπογραφεί και επικυρωθεί από τη συντριπτική πλειοψηφία των χωρών στον κόσμο, ορίζει την υποχρέωση για τα κράτη να «εξασφαλίζουν στο παιδί που είναι ικανό να διαμορφώνει τις δικές του απόψεις το δικαίωμα να εκφράζει αυτές τις απόψεις ελεύθερα σε όλα τα θέματα που το αφορούν, και οι απόψεις του παιδιού να λαμβάνουν τη δέουσα βαρύτητα ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά του» (Άρθρο 12).

Εάν σας προσφερθεί φαρμακευτική αγωγή, είναι σημαντικό να δώσετε την πλήρη συγκατάθεσή σας για τη θεραπεία και να λάβετε και να κατανοήσετε όλες τις πληροφορίες σχετικά με αυτήν τη φαρμακευτική αγωγή πριν πάρετε μια απόφαση και να αισθάνεστε ελεύθεροι να υποβάλετε ερωτήσεις σε οποιοδήποτε στάδιο. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε ότι η φαρμακευτική αγωγή για ορισμένες παθήσεις μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα βραχυπρόθεσμα, αλλά είναι επίσης χρήσιμο να ζητήσετε συμβουλευτική, ψυχοθεραπεία ή καθοδήγηση ταυτόχρονα, ώστε να μπορέσετε να εξερευνήσετε τους μακροπρόθεσμους στόχους σας και την ανάρρωσή σας, εάν αυτή είναι η περίπτωση σας. Εάν οποιαδήποτε στιγμή επιθυμείτε να διακόψετε τη λήψη φαρμάκων, θα πρέπει να είστε σε θέση να το κάνετε και θα πρέπει να λάβετε επαρκή υποστήριξη.

Εκτός από τους Σύντομους Οδηγούς του ΜΗΕ για την ψυχιατρική διάγνωση, τα ψυχιατρικά φάρμακα και την ανάρρωση, ίσως θελήσετε επίσης να ανατρέξετε στον Σύντομο Οδηγό μας για τον τερματισμό του εξαναγκασμού και της καθήλωσης στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ONLINE ΚΑΙ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ;

Θα μπορούσατε να ξεκινήσετε αναζητώντας τους πόρους και τους συνδέσμους που κοινοποιούνται σε αυτόν τον οδηγό. Θα σας παρέχουν πιο λεπτομερείς πληροφορίες για θέματα όπως η ψυχιατρική διάγνωση, τα φάρμακα και η χρήση τους, καθώς και η ανάρρωση και η αυτοφροντίδα. Θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες στον ιστότοπό μας και στα κανάλια κοινωνικής δικτύωσης (Twitter, YouTube, Instagram και Facebook).

Στη σελίδα των μελών μας, μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με μέλη κοντά σας ή μέλη που επικεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ψυχικής υγείας.

Τέλος, σε περίπτωση που θέλετε να αναζητήσετε υποστήριξη ή να μιλήσετε με κάποιον, έχουμε συντάξει έναν χάρτη με τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας και οργανισμούς που παρέχουν υποστήριξη ψυχικής υγείας σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες.

ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΩ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ: ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ;

Υπάρχουν μερικά απλά βήματα που μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε κάποιον κοντά σας που παλεύει με την ψυχική του υγεία και ευεξία. Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε είναι ότι, καθώς αυτές οι εμπειρίες είναι πολύ προσωπικές, αυτό που μπορεί να νιώθει ή να σκέφτεται το άτομο μπορεί να είναι διαφορετικό από αυτό που νιώθετε ή σκέφτεστε εσείς. Μπορεί να περνάει από μια μοναδική διαδικασία όπου οι παλιές συμπεριφορές, οι έννοιες, οι στόχοι, οι δεξιότητες και οι ρόλοι αλλάζουν. Να σέβεστε το ταξίδι του και να μην επιβάλλετε τη δική σας άποψη - προσπαθήστε αντ' αυτού να υποστηρίξετε τη δημιουργία ενός χώρου όπου αυτές οι αλλαγές είναι δυνατές και μπορείτε να το συζητήσετε μαζί.

Μπορεί να μην είναι εύκολο να προσεγγίσετε έναν συμφοιτητή ή συνάδελφο που μπορεί να χρειάζεται τη βοήθειά σας, και το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να τον ρωτήσετε εμπιστευτικά πώς αισθάνεται και αν υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε για να τον βοηθήσετε, χωρίς να τον κρίνετε. Το να απευθυνθείτε με ενσυναίσθηση σε ένα άλλο άτομο μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά.

Ταυτόχρονα, να είστε προσεκτικοί με τη δική σας ευεξία και να φροντίζετε και την ψυχική σας υγεία. Η υποστήριξη κάποιου που παλεύει με την ψυχική του υγεία μπορεί να είναι ένα ταξίδι και για τους δύο σας: βεβαιωθείτε ότι έχετε και εσείς την υποστήριξη που χρειάζεστε και να θυμάστε ότι η διαδικασία ανάκαμψης του άλλου ατόμου δεν είναι αποκλειστικά δική σας ευθύνη.

Ακολουθούν ορισμένα βήματα που μπορεί να θέλετε να κάνετε:

- Εκπαιδεύετε για την ψυχική υγεία, την ανάκαμψη, την αξία της υποστήριξης από ομοτίμους και των εκπαιδευτών, την καθοδήγηση και συμβουλευτική, τις θεραπείες και την αυτοφροντίδα. Αναζητήστε πληροφορίες και συνδέσμους σε αυτόν τον οδηγό.
- Διατηρήστε ανοιχτές γραμμές επικοινωνίας με το άτομο που υποστηρίζετε, ακόμη και όταν είναι δύσκολο. Πολλά μέλη της οικογένειας και φροντιστές φοβούνται να πουν λάθος πράγματα. Το άτομο που σημαίνει τόσα πολλά για εσάς είναι ακόμα εκεί, ακόμα κι αν έχει αλλάξει.
- Ζητήστε άδεια από το άτομο που υποστηρίζετε πριν μιλήσετε με οποιονδήποτε εργαζόμενο ή και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας εάν ανησυχείτε για αυτόν.
- Αναζητήστε έναν εργαζόμενο υποστήριξης οικογένειας από ομότιμους, όπως ένα μέλος της οικογένειας ή φροντιστή με βιωμένη εμπειρία στην υποστήριξη ενός ατόμου που είχε ψυχική ασθένεια. Μπορούν να σας παρέχουν πληροφορίες, συναισθηματική υποστήριξη και πρακτικές συμβουλές για την πλοήγηση σε υπηρεσίες.
- Κάντε διαλείμματα όταν μπορείτε και προσπαθήστε να το κάνετε χωρίς να αισθάνεστε ενοχές. Δεν είναι εγωιστικό να το κάνετε αυτό. Είναι απαραίτητο.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Εκτός από τις πληροφορίες και τους συνδέσμους που αναφέρονται παραπάνω, ακολουθεί κάποιο επιπλέον υλικό που θα μπορούσε να είναι χρήσιμο:

- Πληροφορίες σχετικά με τη σωματική δυσμορφία από την Εθνική Υπηρεσία Υγείας (NHS) στο Ηνωμένο Βασίλειο και το Διεθνές Ίδρυμα Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής (OCD).
- Πληροφορίες σχετικά με τη διαταραχή picking skin.
- Πληροφορίες σχετικά με την τριχοτυλλομανία ή διαταραχή τραβήγματος μαλλιών.
- Πληροφορίες σχετικά με τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ADHD). Πληροφορίες είναι επίσης διαθέσιμες εδώ.

Η χρήση αυτών των εγγράφων πρέπει να περιλαμβάνει αναφορά στην πηγή. Κανένα από αυτά τα έγγραφα δεν μπορεί να τροποποιηθεί ή να προσαρμοστεί χωρίς τη ρητή γραπτή άδεια της Mental Health Europe.

© Mental Health Europe (Δεκέμβριος 2025)

Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Προγράμματος CERV της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.