

#Ας μιλήσουμε για την ψυχική υγεία

Greek | Ελληνικά

Στη ζωή, ενθαρρυνόμαστε να φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία, αλλά είναι επιτακτική ανάγκη να έχει προτεραιότητα και η ψυχική σας υγεία ή ευεξία. Τα παρακάτω είναι ένας βασικός κατάλογος των πιο συνηθισμένων παραγόντων που προκαλούν κρίση ψυχικής υγείας. Αν γνωρίζετε ότι εσείς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο έχει βιώσει παράγοντα πρόκλησης κρίσης και κατόπιν παρουσιάζει δύο ή περισσότερα από αυτά τα συνηθισμένα σημάδια και συμπτώματα, είναι σημαντικό εσείς ή αυτό το άτομο να αναζητήσετε κλινική υποστήριξη.

Συνηθισμένοι Παράγοντες που Προκαλούν Κρίση Ψυχικής Υγείας ή Ασθένεια

- Άγχος
- Απώλεια αγαπημένου προσώπου
- Τραυματικά γεγονότα
- Κατάρρευση σχέσης
- Κατάχρηση Αλκοόλ & Ναρκωτικών
- Ψυχικό τραύμα
- Εκφοβισμός και τρομοκράτηση
- Κοινωνικές πιέσεις & προσδοκίες
- Οικονομικές προσδοκίες
- Πιέσεις στον εργασιακό χώρο
- Προσωπικές μη ρεαλιστικές προσδοκίες
- Διάκριση λόγω σεξουαλικότητας ή έμφυλης ταυτότητας
- Ενδοοικογενειακή βία
- Υπογονιμότητα & περιγεννητική απώλεια
- Εγκυμοσύνη
- Εμμηνόπαυση

Γνωρίζοντας τα Συνηθέστερα Σημάδια και Συμπτώματα μιας Ψυχικής Ασθένειας

Για διευκρίνιση, "Σημάδι" είναι αυτό που μπορείτε να δείτε σε κάποιον και "Σύμπτωμα" είναι αυτό που κάποιος μπορεί να αισθανθεί και να βιώσει.

Συμπεριφορά

- Απόσυρση
- Αδυναμία ολοκλήρωσης εργασιών
- Καταφυγή σε αλκοόλ ή ναρκωτικά
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Αποχή από κοινωνικές εκδηλώσεις

Αισθήματα

- Συντριβή
- Ενοχή
- Ευερεθιστότητα
- Ματαίωση
- Χαμηλή Αυτοπεποίθηση
- Ανικανοποίητο
- Αναποφασιστικότητα
- Διάψευση
- Δυστυχία

Σωματικά

- Συνεχής κόπωση
- Ασθένεια & εξάντληση
- Πονοκέφαλοι και μυικοί πόνοι
- Αναστάτωση στο στομάχι
- Απώλεια ή αλλαγή όρεξης
- Σημαντική απώλεια ή αύξηση βάρους

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτοί είναι βασικοί δείκτες. Στην πραγματικότητα, κάποιος που ζει με διαταραχή ψυχικής υγείας ενδέχεται να μην εμφανίζει κανένα από τα παραπάνω σημάδια ή συμπτώματα, γι' αυτό είναι σημαντικό, ως κοινότητα, να συνεχίσουμε να χτίζουμε μια θετική κουλτούρα γύρω από την ψυχική υγεία, απομακρύνοντας το αισθητό στίγμα και τα εμπόδια, για να δημιουργήσουμε ευκαιρίες γι' αυτούς που αισθάνονται απομονωμένοι ώστε να αναζητήσουν υποστήριξη.

Υπάρχει βοήθεια και υποστήριξη σε πολλές μορφές, από οικογένεια και φίλους έως επαγγελματίες υγείας, όπως ο Γενικός Ιατρός ή ο ψυχολόγος σας.

Αν εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο χρειάζεται υποστήριξη, η γραμμή Lifeline είναι εκεί όλο το 24ωρο, 365 ημέρες τον χρόνο. Καλέστε το 13 11 14.



Man Anchor

mananchor.com.au



Man Anchor @ManAnchor man_anchor

Η γνώση των πιο συνηθισμένων σημείων μιας διαταραχής ψυχικής υγείας είναι εξίσου σημαντική με τη γνώση της ανάνηψης: και οι δύο μπορούν να σώσουν μια ζωή.