



Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

10
Οκτωβρίου

Η ψυχική υγεία είναι μια «δυναμική» κατάσταση που επηρεάζεται από βιολογικούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες, η έκθεση σε δυσμενείς κοινωνικές, οικονομικές, περιβαλλοντολογικές, υγειονομικές συνθήκες καθιστούν το άτομο ευάλωτο στην εμφάνιση κάποιας ψυχικής διαταραχής αλλά και οδηγούν σε υποτροπές ανθρώπους που ήδη νοσούν και αναγκάζονται να διακόψουν τη φαρμακευτική τους αγωγή ή την πρόσβαση τους σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Σε πολλές περιοχές του κόσμου, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας **είτε είναι ανεπαρκείς, είτε διακόπτονται τελείως** κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής. Οι ελλείψεις προσωπικού, η ζημιά σε δομές υγείας, η διακοπή της αλυσίδας φαρμάκων και η αύξηση της ζήτησης καθιστούν δύσκολη την παροχή βοήθειας. Η κατάσταση είναι ακόμη πιο δύσκολη για **γυναίκες, παιδιά, ηλικιωμένους, πρόσφυγες και άτομα με αναπηρίες**, που συχνά βιώνουν πολλαπλές μορφές αποκλεισμού.

Σε έναν κόσμο που οι πόλεμοι, οι φυσικές καταστροφές, οι ανθρωπιστικές κρίσεις, οι πανδημίες πλήττουν εκατομμύρια ανθρώπους οι συνέπειες δεν είναι μόνο οικονομικές, σωματικές, κοινωνικές αλλά κυρίως ψυχολογικές. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν καθημερινά άγχος, κατάθλιψη, θλίψη, μετατραυματικό στρες, απώλεια νοήματος της ζωής.

Για αυτό το λόγο, το θέμα για την φετινή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας είναι **«Πρόσβαση στις Υπηρεσίες: Ψυχική Υγεία σε Καταστροφές και Έκτακτες Ανάγκες»**

Η ψυχική υγεία δεν είναι πολυτέλεια για αυτό σε μια εποχή που οι κρίσεις διαδέχονται η μια την άλλη η πρόσβαση σε φροντίδα, η κατανόηση και η υποστήριξη των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και των εργαζομένων σε αυτές, η συνεργασία μεταξύ κοινοτήτων, οργανισμών και επαγγελματιών, θα πρέπει να είναι προτεραιότητα.