

## Ορισμός καλής ψυχικής υγείας

είναι μια κατάσταση ευημερίας κατά την οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τα συνηθισμένα άγχη της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και αποτελεσματικά, και είναι ικανό να προσφέρει στο κοινωνικό του περιβάλλον.

(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας 2001)

## Πως επηρεάζεται η ψυχική υγεία.

Η ψυχική υγεία επηρεάζεται από **βιολογικούς**, **ψυχικούς** και **κοινωνικούς** παράγοντες (Βιο-ψυχο-κοινωνικό μοντέλο).

**Βιολογικοί** είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με το γενετικό υλικό και δημιουργούν την ευαλωτότητα ή την προδιάθεση ενός ατόμου να νοσήσει.

**Ψυχικοί** είναι οι παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με την προσωπικότητα και την ατομική εμπειρία.

**Κοινωνικοί** είναι οι παράγοντες που προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον και επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά το άτομο.

Στην **κακή ψυχική υγεία** συνεισφέρουν **δυσλειτουργικές αντιλήψεις**, οι οποίες αναπτύσσονται στις ανθρώπινες κοινωνίες και οι οποίες επηρεάζουν τον τρόπο που τα άτομα αντιλαμβάνονται τον «**εαυτό**» τους, τις σχέσεις τους με τον περιβάλλοντα «**κόσμο**» και το «**μέλλον**» τους.

Παραδείγματα δυσλειτουργικών αντιλήψεων σε σχέση με τον «εαυτό», τον «κόσμο» και το «μέλλον» τις οποίες συχνά παράγει και συντηρεί το κοινωνικό περιβάλλον είναι:

A) Σε σχέση με τον «Εαυτό» (Ταυτότητα).

«Η θα είσαι τέλειος ή τίποτα»

«Η θα έχεις όλα όσα θέλεις ή θα είσαι δυστυχισμένος»

«Δεν αντέχονται οι δυσκολίες»

B) Σε σχέση με τον «Κόσμο» (Προσαρμογή - κοινωνικότητα)

«Καλός σημαίνει ανόητος»

«Κανείς δεν εκτιμά την καλοσύνη»

«Αν δεν πατήσεις επί πτωμάτων δεν καταφέρνεις τίποτα»

Γ) Σε σχέση με το «Μέλλον» (Δημιουργικότητα)

«Καλύτερα να μην ελπίζεις παρά να ελπίζεις και να απογοητευθείς»

«Καλύτερα να μην αγωνίζεσαι αφού ποτέ το αποτέλεσμα δεν είναι βέβαιο»

«Όλα κερδίζονται με απάτες όχι με κόπο»

**Βασικές δεξιότητες τις οποίες μπορεί να αναπτύξει ο άνθρωπος προκειμένου να ενισχύσει την ψυχική του υγεία ;**

- A) Δεξιότητες για την αποτελεσματική διαχείριση του Stress.
- B) Δεξιότητες για παραγωγική διαχείριση των δυσκολιών της ζωής.
- Γ) Δεξιότητες για την ανάπτυξη αυτογνωσίας και ταυτότητας.
- Δ) Δεξιότητες για την ανάπτυξη υγιούς αυτοεκτίμησης.
- E) Δεξιότητες για την απόκτηση δημιουργικής αυτονομίας.
- Z) Δεξιότητες επικοινωνίας και διαχείρισης διαπροσωπικών σχέσεων.

**Ποιοί είναι οι βασικοί στόχοι της Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας (Κλάδος της Ιατρικής);**

- A) Η ανάπτυξη δεξιοτήτων που ενδυναμώνουν και διαφυλάσσουν την ψυχική υγεία
- B) Η ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση των προβλημάτων και του άγχους
- Γ) Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αναγνώρισης των Ψυχικών διαταραχών
- Δ) Η καταπολέμηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην ανάπτυξη των Ψυχικών διαταραχών
- E) Η ευαισθητοποίηση σε σχέση με τις ανάγκες των ανθρώπων που πάσχουν από κάποιο Ψυχικό πρόβλημα
- ΣΤ) Η καταπολέμηση του στιγματισμού και η ανάπτυξη δεξιοτήτων για υποστήριξη των ανθρώπων που πάσχουν από κάποιο Ψ πρόβλημα
- H) Η διαμόρφωση πολιτικών αποφάσεων με στόχο την ενίσχυση των παραγόντων που ευνοούν την ψυχική υγεία
- Θ) Η ανάπτυξη υποστηρικτικών κοινωνικών δομών.