

KAS TAI YRA PSICHIKOS SVEIKATA?

Kalbėdami apie psichikos sveikatą, galvoje turime keletą dalykų:

- kaip mes jaučiamės emociškai;
- kaip mes susitvarkome su mus slegiančiomis problemomis;
- kaip mes vertiname kitus žmones.

Psichikos sveikata yra labai svarbi šiuolaikinėje visuomenėje, nes 1 iš 5 žmonių turi psichikos problemų. Dauguma iš mūsų pažįstame žmogų, turintį tokių problemų. Tokie žmonės dažnai kenčia tyliai ir yra vieniši.

Ką daryti, kad psichikos sveikata būtų gera?

Mes visi skirtingi, todėl kiekvienas geriau žinome, kas mums padeda atsipalaiduoti, kai mes esame stresinėje būsenoje ar kai jaučiamės nelaimingi.

Kai kurie žmonės klauso muzikos, kiti sportuoja. Svarbu taisyklinga mityba ir geras draugas, kuriam galite išsipasakoti..

O kas jei išbandėme visus šiuos metodus, o mums nepagerėjo?

Jeigu tai nepadeda, tai gali reikšti, kad turite psichikos problemų ar sergate psichikos liga. **Psichikos problema** gali būti išgydyta kaip sloga, kuri sugriauna mūsų bendrą gerą savijautą. Kartais tai gali trukti labai trumpai, bet kartais reikia profesionalo pagalbos. Gydomo laikas labai skirtingas ir priklauso nuo ligos sunkumo.

Kaip psichikos ligos paveikia mus?

Psichikos liga paveikia mūsų mąstymą, elgesį bei reakciją į tam tikrus dalykus. Kai kurios ligos sustiprina visiems būdingus jausmus, tokius kaip liūdesys ar džiaugsmas. Kartais šie jausmai pasidaro tokie stiprūs, kad darosi sunku juos kontroliuoti. Kai jausmai užvaldo žmogų, jis nebegali tęsti savo gyvenimo normaliu ritmu ir jam reikia pagalbos. Kitos ligos gali visai panaikinti jausmus ir žmogus jaučiasi vienišas ar niekam nereikalingas. Dažniausiai pasitaikančios psichikos ligos - tai šizofrenija, depresija, nerimas.

Ar žmonės psichikos liga serga nuolatos?

Psichikos liga retkarčiais praeina ir žmogus gali pasijausti visiškai sveikas, bet liga gali staiga grįžti. Dažniausiai šios ligos būna epizodiškos. Epizodai kartojasi:

- tik vieną kartą gyvenime ir žmogus toliau gyvena įprastu būdu;
- epizodai kartojasi, bet su pertraukomis, ir žmogus tarp epizodų gyvena normaliai.

Kai kurios psichikos ligos yra panašios į fizines ligas, kaip pavyzdžiui, insultas ar pneumonija, ir gydyti tereikia tik kartą gyvenime. Tačiau kitą ligų gydymui vaistai reikalingi visą gyvenimą (kaip insulinas diabetikui).

Kas sukelia psichikos ligas?

Ne visos psichikos ligos sukeliančios priežastys yra paprastos ir suprantamos. Dažniausios priežastys, galinčios sukelti psichikos ligą:

- siaubingas įvykis asmens gyvenime;
- genai, paveldimumas;
- pastovi stresinė būseną;
- fizinė negalia.

Ką galime padaryti, kad padėtume psichikos ligoniams?

Svarbiausia yra suteikti jiems profesionalią pagalbą kaip galima greičiau. ir kuo ankstyvesnėje ligos stadijoje.

Kuo anksčiau sergantis asmuo bus pradėtas gydyti, tuo geresnių rezultatų jis pasieks gyvenime.

Kur ieškoti pagalbos?

Profesionali psichiatrinė, psichologinė, socialinė pagalba teikiama:

Kretingos psichikos sveikatos centre, Žemaitės al.1, Kretinga, tel: 79055

©Parengė:

T. Ramanauskienė

Kretingos psichikos sveikatos centras