

Ümumdünya psixi sağlamlıq günü

Dünya əhalisinin psixi sağlamlıq problemləri ilə bağlı məlumatlılıq səviyyəsini yüksəltmək məqsədilə hər il oktyabrın 10-da «Ümumdünya psixi sağlamlıq günü» (World Mental Health Day) qeyd edilir. «Psixi sağlamlıqsız sağlamlıq olmur» devizi altında keçirilən bu gündə global miqyasda psixi pozuntular mövzusu cəmiyyətdə daha açıq müzakirə edilir, bu sahədə profilaktika və müalicə xidmətlərinə sərmayə qoyulmasını stimullaşdırmaq üçün müəyyən tədbirlər görülür. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) məlumatına görə, dünyada 450 milyondan çox insan psixi pozuntulardan əziyyət çəkir. Ancaq psixi sağlamlıq tək psixi pozuntuların olmaması demək deyil. Psixi sağlamlıq insanın öz qabiliyyətlərini reallaşdırmağa bildiyi, adi həyat streslərinin öhdəsindən gəldiyi, səmərəli çalışa bildiyi salamatlıq, əmin-amanlıq vəziyyətidir. Konkret məqamda insanın psixi sağlamlıq səviyyəsi bir çox sosial, psixoloji və bioloji amillərdən asılı olur. Dünya üzrə faktlar göstərir ki, məsələn, davamlı sosial-iqtisadi təzyiqlər, yoxsulluq, o cümlədən təhsil səviyyəsinin aşağı olması həm ayrı-ayrı fərdlər, həm də icmalar üçün psixi sağlamlığın risk amillərinə aiddir. Sürətli sosial dəyişikliklər, işdə stress vəziyyəti, gender ayrı-seçkiliyi, sosial təcrid, qeyri-sağlam həyat tərzi, zorakılıq təhlükəsi, fiziki xəstəliklər, eləcə də insan hüquqlarının pozulması da ÜST tərəfindən psixi sağlamlığın pozulmasını şərtləndirən faktorlara aid edilir. Bundan əlavə, insanları psixi pozuntulara həssas edən xüsusi psixoloji və şəxsiyyət amilləri, həmçinin genetik faktorlar və beyində kimyəvi maddələrin tarazlığının itməsi kimi bioloji səbəblər də var.

ÜST-nin yaydığı məlumatda qeyd edilir ki, psixi pozuntuların yarıya qədəri 14 yasadək başlayır. Hesablamalara görə, dünyada bütün uşaq və yeniyetmələrin təxminən 20%-nin psixi pozuntuları və ya problemləri var. Bununla belə, ölkələrin əksəriyyətində uşaq psixiatrlarının sayı çox azdır. Depressiya dünyada başlıca əlillik səbəbi olan xəstəliklərdəndir. Hər il yer üzündə orta hesabla 800 min insan intihar edir. Özünəqəsdlərin ən yüksək faizi Şərqi Avropa ölkələrinin kişi əhalisi arasında qeyd olunur.

Halbuki intiharın əksər hallarda səbəbi olan psixi pozuntular müalicə olunandır. Psixi pozuntular infeksiyon və qeyri-infeksiyon xəstəliklərin inkişafının risk amillərinə aid edilir

Müharibələr və digər fəlakətlər də psixi sağlamlığa əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir.