

**10 Tetor 2013**

## **Dita Botërore e Shëndetit Mendor**

Shëndeti i mirë mendor është një komponent i rëndësishëm i shëndetit dhe mirëqenies sonë. Ai është i nevojshëm që ne të arrijmë të menaxhojmë jetët tona në mënyrë të suksesshme dhe na ofron aftësi emocionale dhe shpirtërore që na mundësojnë të shijojmë jetën dhe të përballemi me shqetësimet dhe zhgënjimet.

Sipas OBSH-së, *“Shëndeti mendor është një gjendje mirëqenie në të cilën individi realizon aftësitë e tij, mund të përballojë streset normale të jetës, mund të punojë në mënyrë produktive dhe frutdhënëse, dhe është në gjendje të kontribuojë në komunitetin e tij.”*

Të paturit e një problemi të shëndetit mendor nuk është i ndryshëm nga të paturit e një problemi të shëndetit fizik. Është e rëndësishme të njohësh simptomat, të gesh mënyrën e trajtimit të tyre dhe të ndërmarrësh hapa për të parandaluar që problemi të rishfaqet. Injorimi i problemeve të shëndetit mendor te vetja ose të tjerët nuk do t'i bëjë ato që të ikin. Në fakt, mund t'i përkeqësojë.

### **Prevalenca e çrregullimeve mendore**

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë:

Nga problemet e shëndetit mendor mund të vuajë çdokush. Çrregullimet mendore nuk kanë kufij socialë apo ekonomikë.

Çrregullimet mendore dhe të sjelljes prekin 25% të të gjithë njerëzve gjatë jetëve të tyre. Pra, 1 në çdo 4 persona do të preket gjatë jetës së tij nga një çrregullim mendor.

Rreth 450 milion njerëz vuajnë aktualisht në botë nga probleme të shëndetit mendor.

Katër nga dhjetë shkaqet kryesore të paaftësisë në botë janë çrregullimet neuropsikiatrike.

Çrregullimet e ankthit dhe të humorit përbëjnë çrregullimet më të shpeshta mendore në botë.

Është vlerësuar se depresioni prek aktualisht 350 milionë njerëz në botë.

1 në çdo 10 njerëz vuajnë nga depresioni madhor.

Në vitin 2004, depresioni ishte shkaktari i tretë kryesor i barrës globale të sëmundjeve në botë dhe në vitin 2030 pritet që ai të jetë kontribuesi kryesor i barrës së sëmundjeve (OBSH, 2008).

### **Çrregullimet mendore mund të parandalohen**

Faktorët që ndikojnë në shfaqjen e problemeve të shëndetit mendor janë të shumtë, duke filluar nga ato gjenetike, fiziologjike, sociale, emocionale dhe ekonomike. Kushtet e jetesës, problemet familjare, kushtet e punës, mungesa e shoqërisë dhe kohezionit social, stresi, mbingarkesa, etj ndikojnë shëndetin tonë mendor. Për këtë arsye politikat dhe aktivitetet promovuese në nivel komunitar, lokal dhe nacional janë shumë të rëndësishme në promovimin e shëndetit mendor.

Në nivel individual secili prej nesh duhet të kujdeset për shëndetin e tij mendor duke zhvilluar një stil të shëndetshëm jetese. Kështu, ushqyerja e shëndetshme, ushtrimi i rregullt fizik, përkujdesja për të mos abuzuar me substancat, mbajtja e kontakteve shoqërore, përfshirja në aktivitete që na zbavisin, shprehja dhe diskutimi i problemeve dhe të kërkuarit ndihmë atëherë kur kemi nevojë janë sjellje që promovojnë shëndetin tonë mendor dhe parandalojnë shfaqjen e problemeve.

### **Crregullimet mendore mund të kurohen**

Pjesa më e madhe e sëmundjeve mendore janë sot mjaft mirë të trajtueshme. Është përlogaritur se nëse ofrohet ndihma profesionale e përshtatshme trajtohen në mënyrë të suksesshme 60% e skizofrenive, 65% e depresioneve madhore dhe 80% e depresioneve bipolare. Nga gjysma deri në dy të tretat e njerëzve me skizofreni arrijnë një përmirësim të konsiderueshëm ose shërim përtej 20 – 25 viteve.

Problemet kryesore në marrjen e shërbimeve efektive janë aktualisht: mungesa e profesionistëve të trajnuar për të dhënë ndihmë të specializuar në raport me popullsinë si edhe ngurrimi i individëve që kanë këto sëmundje për të kërkuar ndihmë profesionale si pasojë e stigmës dhe paragjykitimit.

### **Crregullimet mendore duhet të pranohen**

Megjithëse problemet e shëndetit mendor do të prekin të paktën një herë në jetën e tyre 1 në çdo 4 vetë, njerëzit që i kanë këto probleme ndihen të paragjykuar dhe përjashtuar nga të tjerët. Njerëzit me probleme të shëndetit mendor i përshkruajnë efektet e stigmës dhe diskriminimit si shumë të rënda dhe si më të vështira për t'u përballur krahasuar me vetë problemet e shëndetit mendor. Stigma dhe diskriminimi pengojnë përmirësimin e gjendjes së këtyre njerëzve, mund të përkeqësojnë simptomat e problemit të tyre të shëndetit mendor, si dhe i pengojnë këta njerëz që të kërkojnë ndihmën e duhur dhe në kohën e duhur. Stigma dhe diskriminimi i personave me probleme të shëndetit mendor prek çdo aspekt të jetës së tyre të përditshme si p.sh punësimin, kujdesin shëndetësor fizik dhe mendor, banimin, jetën familjare, etj.