

Ψυχική υγεία και ευεξία

«Δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία» – [World Health Organisation](http://www.who.int)

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κατανοήσει κανείς την ψυχική υγεία και ευεξία.

Σε γενικές γραμμές, όταν οι άνθρωποι μιλούν για ψυχική υγεία και ευεξία μιλούν για το πώς σκέφτονται, αισθάνονται, αλληλεπιδρούν με άλλους, απολαμβάνουν και συμμετέχουν στη ζωή.

Καθώς περνούν τα χρόνια, θα βιώνετε σκαμπανεβάσματα στη ζωή και θα αντιμετωπίζετε διαφορετικές προκλήσεις, όπως αισθήματα θλίψης, θυμού, ανησυχίας και ακόμα, καμιά φορά, πως δεν μπορείτε να τα βγάλετε πέρα.

Ωστόσο μερικές φορές, οι δύσκολες σκέψεις και τα δυσάρεστα συναισθήματα διαρκούν πολύ. Μπορούν ακόμη και να αρχίσουν να επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή και να δυσκολεύουν την ικανότητά σας να ολοκληρώσετε τα πράγματα που συνήθως θα κάνατε.

Ίσως αρχίσετε να παρατηρείτε αλλαγές στο πώς σκέφτεστε, αισθάνεστε και συναναστρέφεστε με τους άλλους, καθώς και σωματικά συμπτώματα όπως αλλαγές στον ύπνο ή στις διατροφικές σας συνήθειες.

Ο χρόνος και ο τόπος που μεγαλώσατε και οι εμπειρίες σας από το παρελθόν μπορούν να διαμορφώσουν τις σκέψεις σας για την ψυχική

υγεία και ευεξία, καθώς και το τι κάνετε όταν νιώθετε στρες ή αδιαθεσία. Αυτό περιλαμβάνει το αν ζητάτε βοήθεια ή όχι.

Αν δεν αισθάνεστε καλά, δεν είναι ντροπή να ζητάτε βοήθεια. Στην πραγματικότητα, το να ζητά κανείς βοήθεια απαιτεί θάρρος και μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στη ζωή σας και στη ζωή αυτών που βρίσκονται γύρω σας.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να μάθετε και να κάνετε αν θέλετε να βελτιώσετε την ψυχική υγεία και την ευημερία του εαυτού σας, της οικογένειάς σας ή της κοινότητάς σας.

Διατίθεται επίσης υποστήριξη σε όποιον τη χρειάζεται, για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση οποιωνδήποτε προκλήσεων ψυχικής υγείας ή ευεξίας που μπορεί να βιώνετε.

Ζητώντας βοήθεια

Εάν χρειάζεστε βοήθεια για την ψυχική υγεία και την ευεξία του εαυτού σας ή ενός αγαπημένου σας προσώπου, οι παρακάτω επιλογές μπορούν να σας βοηθήσουν.

Να θυμάστε ότι αν αντιμετωπίζετε αυτήν τη στιγμή μια κρίση, καλέστε το 000.

Η προστασία των προσωπικών σας δεδομένων είναι σημαντική.

Υπάρχουν νόμοι για την προστασία του απορρήτου σας κάθε φορά που χρησιμοποιείτε μια υπηρεσία υγείας ή ψυχικής υγείας στην Αυστραλία.

Αυτό σημαίνει ότι αυτό που λέτε στον γιατρό σας, τον σύμβουλο, τον διερμηνέα ή άλλο επαγγελματία υγείας είναι εμπιστευτικό και δεν θα κοινοποιηθεί σε κανέναν άλλο χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

Η μόνη εξαίρεση στην εμπιστευτικότητα είναι η σπάνια περίπτωση όπου κάποιος κινδυνεύει σοβαρά να πάθει κακό ή να βλάψει τους άλλους, ώστε να παραμείνουν όλοι ασφαλείς.



- Δείτε το γιατρό σας και άλλους επαγγελματίες υγείας
 - Οι γιατροί είναι στη διάθεσή σας να βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας με τη φροντίδα της υγείας σας που περιλαμβάνει και την ψυχική σας υγεία και ευεξία
 - Ο γιατρός σας είναι μια καλή αρχική επαφή εάν εσείς ή κάποιον αγαπημένο σας πρόσωπο αντιμετωπίζετε προβλήματα με την ψυχική σας υγεία και ευεξία
 - Ο γιατρός σας μπορεί να σας μιλήσει για το τι σας συμβαίνει, και τι μπορεί να σας βοηθήσει. Μπορείτε να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν έχετε προτιμήσεις σχετικά με το τι θέλετε και τι δεν θέλετε να κάνετε ή αν δεν είστε σίγουροι για οτιδήποτε και θέλετε περισσότερες πληροφορίες. Μπορείτε επίσης να φέρετε κάποιον μαζί σας, όπως ένα μέλος της οικογένειας, για υποστήριξη
 - Ο γιατρός σας μπορεί να σας συνδέσει με άλλον επαγγελματία υγείας για περαιτέρω βοήθεια, όπως μ' έναν ψυχίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, ομαδικό πρόγραμμα ή άλλο. Ενημερώστε το γιατρό σας αν προτιμάτε να δείτε κάποιον που μιλά τη γλώσσα σας ή αν προτιμάτε να δείτε άνδρα ή γυναίκα. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε βοήθεια για να κλείσετε ραντεβού ή να συμπληρώσετε έντυπα εάν το χρειάζεστε
 - Όταν κλείνετε ραντεβού με το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας, θυμηθείτε να ζητήσετε διερμηνέα αν χρειάζεστε τη βοήθειά του – θα σας διευκολύνει να συνεννοηθείτε μεταξύ σας και να αποφασίσετε τι να κάνετε στη συνέχεια
- Στο σπίτι και στην κοινότητα
 - Υπάρχουν επίσης πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι και στην κοινότητα για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία και ευεξία, καθώς και να αντιμετωπίσετε τυχόν προκλήσεις ή ζητήματα που ενδέχεται να βιώνετε
- Η συζήτηση για το τι έχει συμβεί με κάποιον που εμπιστεύεστε, όπως ένα στενό μέλος της οικογένειας ή φίλο, δάσκαλο ή θρησκευτικό ή κοινοτικό ηγέτη, μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τι συμβαίνει και πώς αισθάνεστε γι' αυτό. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες που αισθάνεστε, καθώς και να σας δώσει ελπίδα και μια άλλη προοπτική
- Η ενασχόληση με πράγματα που έχουν για σας νόημα και σας φέρνουν ευχαρίστηση είναι σημαντική τόσο όταν αισθάνεστε καλά όσο και όταν μπορεί να αγωνίζεστε για να τα καταφέρετε. Διαφορετικά πράγματα είναι αποτελεσματικά για διαφορετικούς ανθρώπους – μερικοί άνθρωποι απολαμβάνουν τη μουσική, το μαγείρεμα, τον αθλητισμό, την τέχνη, τους φίλους, την θρησκεία, τις κοινοτικές δραστηριότητες... Αυτό που έχει σημασία είναι το τι είναι πιο σημαντικό για εσάς και το τι σας δίνει χαρά
- Το σώμα και το μυαλό μας είναι συνδεδεμένα. Η φροντίδα της σωματικής σας υγείας παράλληλα με την ψυχική σας υγεία βοηθά στη βελτίωση της συνολικής σας ευεξίας. Η ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών διατροφής, ύπνου και άσκησης είναι μια καλή αρχή
- Η αύξηση των γνώσεων για την ψυχική υγεία και ευεξία μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία και ευεξία με την πάροδο του χρόνου – μάθετε περισσότερα χρησιμοποιώντας τους παρακάτω πόρους
- Εάν έχετε δοκιμάσει να κάνετε πράγματα στο σπίτι και στην κοινότητα, και εξακολουθείτε να αισθάνεστε στρες και αδιαθεσία, ίσως είναι καιρός να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον άλλο, όπως από το γιατρό σας

Το ενημερωτικό φυλλάδιο εκδόθηκε από:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

Δημοσιεύτηκε το 2020

