



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Czynniki ryzyka dla zdrowia psychicznego

Zaburzenia psychiczne są coraz częściej uznawane za przewlekłe i upośledzające, należące do grupy poważnych chorób medycznych, w tym chorób serca, nowotworów i cukrzycy. Raport "Global Burden of Disease" ujawnił, że stany neuropsychiatryczne stanowią jedną czwartą wszystkich lat życia skorygowanych o niepełnosprawność. Ponadto ciężar zaburzeń psychicznych może być niedoceniany z powodu niedostatecznej oceny związku między chorobą psychiczną a innymi schorzeniami zdrowotnymi. Szereg schorzeń zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych, a współzachorowalność komplikuje poszukiwanie pomocy, diagnozowanie i leczenie oraz może mieć wpływ na rokowanie. Często niedoceniany czynnik ryzyka dla zdrowia psychicznego ma związek z narażeniem na warunki okołoporodowe matek lub dzieci, a także narażeniem na wczesny stres.



JAKI WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE MOŻE MIEĆ WEDŁUG TEGO, KTO

Czynniki warunkujące zdrowie i stan zdrowia psychicznego

Powszechnie stosowaną definicją zdrowia psychicznego jest "....stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka uświadamia sobie swoje możliwości, potrafi poradzić sobie z normalnym stresem życia, może produktywnie pracować. i owocnie, i jest w stanie wnieść wkład do swojej wspólnoty". Odniesienie do tej definicji wyraźnie wskazuje, że na dobrostan psychiczny lub psychiczny mają wpływ nie tylko indywidualne cechy lub atrybuty, ale także okoliczności społeczno-ekonomiczne, w jakich znajdują się osoby, oraz szersze środowisko, w którym żyją.

Indywidualne cechy i zachowania:

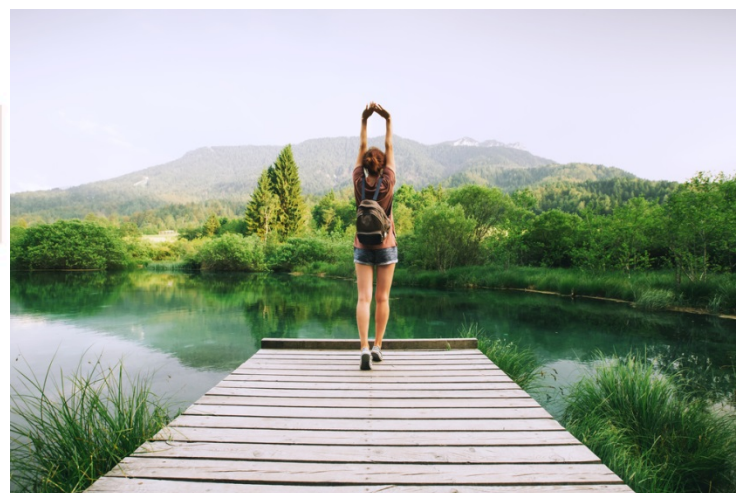
Odnoszą się one do wrodzonej i wyuczonej zdolności osoby do

radzenia sobie z myślami i uczuciami oraz zarządzania sobą w życiu codziennym ("inteligencja emocjonalna"), a także zdolności do radzenia sobie ze światem społecznym wokół poprzez uczestnictwo w działaniach społecznych, podejmowanie obowiązków lub szanowanie poglądów innych ("inteligencja społeczna"). Na stan zdrowia psychicznego człowieka mogą mieć również wpływ czynniki genetyczne i biologiczne, to znaczy, czynników warunkujących, że osoby są urodzone lub obdarzone takimi czynnikami, w tym nieprawidłowości chromosomalne (np. zespół Downa) i niepełnosprawność intelektualna spowodowana prenatalnym narażeniem na działanie alkoholu lub niedostatek tlenu przy urodzeniu .

Sytuacja społeczna i gospodarcza:

Zdolność jednostki do rozwoju i rozkwitu to szersze środowisko społeczno-kulturowe i geopolityczne, w którym żyją ludzie, może mieć również wpływ na stan zdrowia psychicznego jednostki, gospodarstwa domowego lub społeczności, w tym głęboko zależy to od ich bezpośredniego

otoczenia społecznego - w tym możliwości pozytywnie angażować się z członkami rodziny, przyjaciółmi lub współpracownikami i zarabiać na życie dla siebie i ich rodzin - a także ze względu na warunki społeczno-gospodarcze, w jakich się znajdują. Ograniczone lub utracone możliwości zdobycia wykształcenia i dochodów to w szczególności istotne czynniki społeczno-gospodarcze.



Czynniki środowiskowe:

Szersze środowisko społeczno-kulturowe i geopolityczne, w którym żyją ludzie, może mieć również wpływ na stan zdrowia psychicznego jednostki, gospodarstwa domowego lub społeczności, w tym poziom dostępu do podstawowych towarów i usług (woda, podstawowe usługi

zdrowotne,), narażenie na dominujące przekonania kulturowe, postawy lub praktyki, a także narażenie na działanie czynników społecznych i społecznych.

polityki gospodarczej tworzonej na szczeblu krajowym; na przykład trwający światowy kryzys finansowy może mieć poważne konsekwencje w zakresie zdrowia psychicznego, w tym zwiększone wskaźniki samobójstw i szkodliwego spożywania alkoholu. Dyskryminacja, nierówność społeczna lub nierówność płci oraz konflikty to przykłady niekorzystnych strukturalnych uwarunkowań dobrostanu psychicznego.

RYZYKO DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

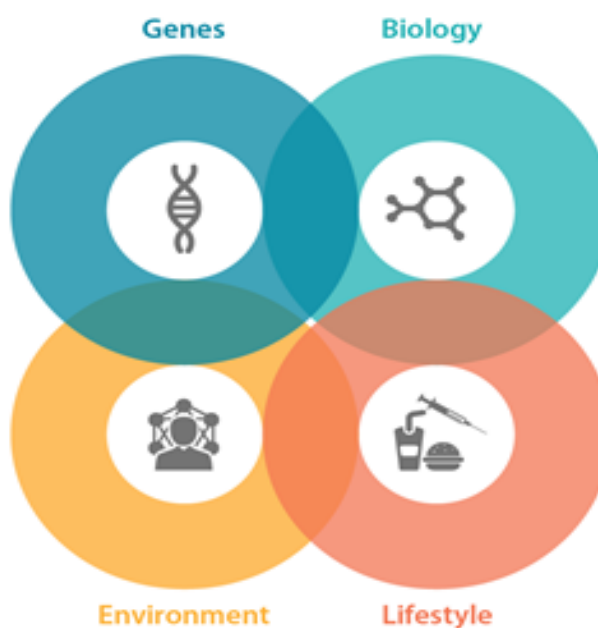
Okres niemowlęcy i wczesne dzieciństwo

Istnieje silny zbiór dowodów na to, jak ważne jest przywiązanie noworodków do swoich matek lub innego głównego opiekuna do dalszego rozwoju społecznego i emocjonalnego. Oddzielenie od głównego opiekuna - na przykład z powodu nieobecności rodziców lub odrzucenia - prowadzi do niepokoju, stresu i braku bezpieczeństwa. Rodzice, którzy mają trudności w nawiązywaniu więzi, mają ograniczone umiejętności lub wykazują

negatywne postawy, narażają swoje dzieci na zwiększone ryzyko narażenia na stres i problemy behawioralne. Inne ważne zagrożenia dla zdrowia fizycznego to: maltretowanie i zaniedbywanie (przez rodziców i innych opiekunów), niedożywienie i choroby zakaźne lub pasożytnicze.

Dzieciństwo

Negatywne doświadczenia w domu lub w szkole - na przykład z powodu konfliktu rodzinnego lub zastraszania na placu zabaw - mają szkodliwy wpływ na rozwój tych podstawowych umiejętności poznawczych i emocjonalnych. Wspierające rodzicielstwo, bezpieczne życie domowe i pozytywne środowisko nauki w szkołach są kluczowymi czynnikami ochronnymi w budowaniu i ochronie dobrego samopoczucia psychicznego lub kapitału na tym etapie życia. Zagrożenia dla zdrowia psychicznego obejmują przemoc w rodzinie lub konflikt, negatywne wydarzenia życiowe oraz niski poziom poczucia połączenia ze szkołami lub innymi środowiskami edukacyjnymi.



Okres dojrzewania

Okres dojrzewania jest również okresem, w którym zaburzenia psychiczne są bardziej prawdopodobne, że rozwijają się lub stają się widoczne. Niekorzystne doświadczenia, warunki lub środowiska, które mają wpływ na dobrostan psychiczny młodszych dzieci dotyczy w równym stopniu nastolatków.

Jednym z takich zagrożeń jest palenie tytoniu/alkoholu/używanie narkotyków, które zazwyczaj występuje w okresie dojrzewania. Stosowanie substancji jest szczególnie niebezpieczne i szkodliwe dla młodzieży, ponieważ mózg i ciało wciąż rozwijają się w tym wieku. Młodzież są również podatne na nacisk rówieśniczy oraz, w coraz większym

stopniu, na wpływ mediów, które mogą zachęcać do stosowania substancji. Oprócz tych zagrożeń dla zdrowia, używanie substancji w okresie dojrzewania wiąże się z obniżonymi efektami edukacyjnymi, bardziej ryzykownymi zachowaniami seksualnymi i wzmocnioną przemocą.

Dorosłość

eden z najbardziej krytycznych wyborów, jakich należy dokonać w życiu dorosłym, dotyczy "równowagi między pracą a życiem prywatnym"; pod względem ekonomicznym, podziału czasu między produkcję (opłacaną lub nie) a konsumpcję (w tym czas wolny z rodziną i przyjaciółmi). Stres i niepokój są częstym skutkiem zbyt długiego czasu pracy, opieki nad innymi lub działania w trudnym/niepewnym środowisku pracy, jak to ma miejsce w przypadku osób zdolnych i chętnych do pracy, ale niezdolnych do tego ze względu na niekorzystne warunki społeczno-ekonomiczne.



Inne rodzaje ryzyka (wpływające na każdą grupę wiekową)

Oprócz zagrożeń, które zazwyczaj występują lub przejawiają się w różnych punktach na terenie całego kraju.

w trakcie życia istnieją inne potencjalne zagrożenia dla zdrowia psychicznego, które mogą mieć wpływ na osoby w każdym wieku lub na każdym etapie ich życia, w zależności od szerszego kontekstu społeczno-kulturowego i geopolitycznego, w którym się urodziły i/lub w którym istnieją. Ponieważ nawet najbardziej podstawowe cechy społeczno-demograficzne jednostek są kształtowane przez normy społeczne lub zwyczaje, płeć, grupa etniczna lub miejsce zamieszkania danej osoby może mieć wpływ na jej sytuację. szanse na rozwinięcie stanu zdrowia psychicznego.

Na przykład rasizm lub dyskryminacja w stosunku do określonej grupy w społeczeństwie zwiększa narażenie tej grupy na wykluczenie społeczne i trudności ekonomiczne, narażając ją w ten sposób na większe ryzyko stresu, niepokoju i innych powszechnych problemów psychicznych. zaburzeniami. Zaburzenia związane z używaniem substancji są częstsze wśród mężczyzn, częściowo pod wpływem postaw społecznych lub norm.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095