Άρθρο για την Ψυχική Υγεία



Ορισμός

Mε τον όρο «Ψυχική Υγεία» (Mental Health) αναφερόμαστε σε μια κατάσταση ευημερίας, κατά την οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τα συνηθισμένα άγχη της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και αποτελεσματικά, και είναι ικανό να προσφέρει στο κοινωνικό του περιβάλλον. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2001).

Παράγοντες

Οι ανάγκες ψυχικής υγείας των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες έχουν προσελκύσει μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια, καθώς γονείς, δάσκαλοι και άλλοι επαγγελματίες έχουν όλο και περισσότερο συνειδητοποιήσει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Ενδεικτικά, τα παιδιά και οι έφηβοι με μαθησιακές δυσκολίες έχουν πάνω από έξι φορές περισσότερες πιθανότητες να λάβουν διάγνωση ψυχιατρικής διαταραχής από τους συνομήλικούς τους τυπικής ανάπτυξης. Τέτοια ζητήματα μπορεί να προκύψουν από βιολογικά αίτια (ιδιοσυγκρασία, γενετικές επιδράσεις, χημικές ανισορροπίες), ατομικούς παράγοντες (δεξιότητες αντιμετώπισης, τρόπος σκέψης), εμπειρίες ζωής (απώλεια, τραύμα, κακοποίηση) ή/και συνθήκες ζωής (φτώχεια, άγχος, κοινωνική απομόνωση).

Χαρακτηριστικά

* Αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, αρνητική διάθεση και χαμηλή ικανότητα αλληλεπίδρασης.
* Εσωτερικά συμπτώματα όπως: θλίψη, ανησυχία, απόσυρση, μοναξιά και
* Εξωτερικά συμπτώματα όπως: επιθετικότητα, παρορμητικότητα, καταναγκασμοί, δυσκολίες συμμόρφωσης
* Τα προβλήματα ψυχικής υγείας τείνουν να ξεκινούν νωρίς με το 70% να εμφανίζεται πριν από την ηλικία των 18 ετών και 50% πριν από την ηλικία των 14 ετών.

Στρατηγικές για γονείς και εκπαιδευτικούς

* Δημιουργήστε την αίσθηση του ανήκειν. Το αίσθημα σύνδεσης και αποδοχής είναι απαραίτητα για τη θετική προσαρμογή των παιδιών, τον αυτοπροσδιορισμό τους και την αίσθηση εμπιστοσύνης στους άλλους και στον εαυτό τους. Η δημιουργία ισχυρών, θετικών σχέσεων μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων είναι σημαντική για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας. Δείξτε ενσυναίσθηση και αποφύγετε την κριτική.
* Εξασφαλίστε ένα θετικό και ασφαλές σχολικό περιβάλλον. Η αίσθηση ασφάλειας είναι ζωτικής σημασίας τόσο για τη μάθηση όσο και την ψυχική υγεία των μαθητών. Αποτρέψτε αρνητικές συμπεριφορές, όπως ο εκφοβισμός και η παρενόχληση. Παρέχετε κατανοητούς κανόνες συμπεριφοράς και δίκαιες πρακτικές πειθαρχίας. Διδάξτε τα παιδιά να συνεργάζονται για να αντισταθούν στον εκφοβισμό και ενθαρρύνετέ τα να προσεγγίσουν τους αποκλεισμένους συμμαθητές τους.
* Διδάξτε και ενισχύστε θετικές συμπεριφορές και πρωτοβουλίες λήψης αποφάσεων. Παρέχετε συνεπείς προσδοκίες και υποστήριξη. Η διδασκαλία των παιδιών σε κοινωνικές δεξιότητες και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων υποστηρίζει την καλή ψυχική υγεία.
* Ενθαρρύνετε την καλή σωματική υγεία. Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες, η τακτική άσκηση και ο επαρκής ύπνος προστατεύουν τα παιδιά από το άγχος των δύσκολων καταστάσεων. Η τακτική άσκηση μειώνει επίσης τα αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, ο θυμός και η κατάθλιψη.

Οι σχολικοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για συμπτώματα. Οι πληροφορίες βοηθούν στην εξάλειψη του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική υγεία και επιτρέπει στους ενήλικες και στους μαθητές να αναγνωρίσουν πότε να ζητήσουν βοήθεια.

letsspeak.gr