**Τι ισχύει και τι όχι; 19 Μύθοι για την ψυχική υγεία.**

Η ψυχική υγεία, σε όλες τις εκφάνσεις της, είναι σύνηθες θέμα σε συζητήσεις, άρθρα και ρεπορτάζ των ΜΜΕ. Άραγε, ισχύουν όλα όσα τείνουν να επαναλαμβάνονται στις σχετικές δημοσιεύσεις ή μερικά από αυτά είναι αποτέλεσμα αναπαραγωγής μύθων και στερεοτύπων που εντείνουν το στίγμα ψυχικής υγείας;

**Μύθος*1*: Ο ψυχικά ασθενής είναι ο «τρελός».**

**Αλήθεια:**Ο όρος «τρελός» είναι προσβλητικός και στιγματιστικός και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως χαρακτηρισμός. Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν κάποια ψυχική ασθένεια έχουν υποφέρει πολύ από την αναπαραγωγή αυτής της στιγματιστικής διατύπωσης.

**Μύθος*2*: Τον ψυχίατρο επισκέπτονται οι βαριά «διαταραγμένοι» άνθρωποι και εκείνοι με σοβαρές ψυχικές παθήσεις.**

**Αλήθεια:** Οποιοσδήποτε άνθρωπος μπορεί σε κάποια στιγμή της ζωής του να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας και να χρειαστεί βοήθεια από ειδικό, ψυχολόγο ή ψυχίατρο. Τέλος, ο όρος «διαταραγμένος» είναι ακραία στιγματιστικός και πρέπει να αποφεύγεται.

**Μύθος*3*: Η φαρμακευτική αγωγή είναι μονόδρομος για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας.**

**Αλήθεια:** Όπως και σε κάθε πρόβλημα υγείας, το θεραπευτικό σχήμα εξαρτάται από τη διάγνωση και από τον εξατομικευμένο θεραπευτικό σχεδιασμό.  Ενδέχεται να χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή, ή ψυχοθεραπευτική προσέγγιση ή άλλες ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, ή συνδυασμός των παραπάνω. Σε κάθε περίπτωση θα το κρίνει μόνο ο ειδικός.

**Μύθος*4*: Οι άνθρωποι με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας δεν έχουν την ικανότητα  να εργαστούν.**

**Αλήθεια:**Κάθε άνθρωπος με οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας μπορεί να εργαστεί και να συνεισφέρει στο κοινωνικό σύνολο με τις γνώσεις και τις δεξιότητές του, αρκεί να υπάρχουν οι υποστηρικτικοί μηχανισμοί που θα του επιτρέψουν την ισότιμη πρόσβαση στην αγορά εργασίας. Εδώ, αξίζει να σημειωθεί ότι είναι πολλαπλά τεκμηριωμένο το γεγονός πως ένα άτομο που αντιμετωπίζει πρόβλημα ψυχικής υγείας συχνά δυσκολεύεται να το μοιραστεί στο εργασιακό του/της περιβάλλον εξαιτίας του στίγματος.

**Μύθος*5*: Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι σπάνια.**

**Αλήθεια:**Τα στατιστικά δεδομένα που αφορούν στην ψυχική υγεία δείχνουν πως 1 στους 4 ανθρώπους θα παρουσιάσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια ενός ημερολογιακού έτους. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας τα ψυχικά νοσήματα εμφανίζουν υψηλά ποσοστά σε ολόκληρο τον πλανήτη. Ως εκ τούτου, η πρόληψη, η έγκαιρη παρέμβαση και η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και αποκατάστασης στην κοινότητα αναδεικνύονται σε παραμέτρους υψίστης σημασίας, συγκεκριμένα:  Πάνω από 450 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές.  Οι ψυχικές διαταραχές σε ποσοστό 60% έχουν την απαρχή τους στην εφηβεία, όπου συνήθως δεν δίνεται η κατάλληλη προσοχή ή παρατηρείται άρνηση του προβλήματος. Έτσι, η νόσος και ο πάσχων πολίτης συχνά φτάνουν στην πόρτα του ειδικού όταν τα συμπτώματα έχουν επιδεινωθεί σε σημαντικό βαθμό, μετά από περίπου 10-15 χρόνια.  1 στους 10 ανθρώπους έχει κατάθλιψη και 1 στους 5 θα βιώσει κατάθλιψη σε κάποια περίοδο της ζωής του  1 στους 10 ανθρώπους θα εμφανίσει αγχώδη διαταραχή κάποια στιγμή στη ζωή του  Σοβαρές ψυχικές παθήσεις, όπως η σχιζοφρένεια, εμφανίζονται σε 1% του παγκόσμιου πληθυσμού. Σε παγκόσμιο επίπεδο η σχιζοφρένεια απαντά σε πάνω από 25 εκατομμύρια άτομα και είναι μια από τις 10 συχνότερες αιτίες αναπηρίας Σύμφωνα με μελέτη του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ, 2013) η επικράτηση της μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής, δηλαδή εκείνης που χρήζει άμεσης θεραπείας, σε μηνιαίο επίπεδο, ανέρχεται σε ποσοστό 12,3% του ελληνικού πληθυσμού και παρουσίασε αυξητική τάση σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια. Συγκεκριμένα το 2008 το ποσοστό ήταν 3,3%, το 2009 ήταν 6,8% και το 2011 8,2%. Το 80% όσων πάσχουν από κατάθλιψη αναζητούν κάποια στιγμή κάποιου είδους βοήθεια. Παρόλα αυτά, ένα ποσοστό λίγο μικρότερο από το 50% δεν προσφεύγει τελικά στην ιατρική στήριξη, παρότι μπορεί αρχικά να αναζήτησε βοήθεια, λόγω μη αποδοχής της νόσου ή/και υπό τον φόβο του στίγματος. Σήμερα, το κόστος σε ό,τι αφορά την θεραπεία της κατάθλιψης ανέρχεται στο 60-80% των συνολικών πόρων που επενδύονται για την προστασία της ψυχικής υγείας των πολιτών. Σύμφωνα με έκθεση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, τα προβλήματα ψυχικής υγείας αφορούν το 25% των επιδομάτων αναπηρίας σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

**Μύθος*6*: Η κατάθλιψη οφείλεται σε αδυναμία του χαρακτήρα και τα άτομα που έχουν κατάθλιψη θα μπορούσαν να γλιτώσουν από τα συμπτώματά τους, αν το επιθυμούσαν πραγματικά.**

**Αλήθεια:**Η κατάθλιψη δεν σχετίζεται με ανικανότητα διαχείρισης ή αδυναμία χαρακτήρα. Είναι κλινικά τεκμηριωμένο ότι σχετίζεται με βιολογικούς, με ψυχολογικούς/ψυχοκοινωνικούς και επιβαρυντικούς παράγοντες του περιβάλλοντος του ατόμου και τις περισσότερες φορές χρειάζεται βοήθεια από εξειδικευμένους επαγγελματίες για να αντιμετωπιστεί.

**Μύθος*7*: Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας θα  «έπρεπε» να παραμένουν σε ψυχιατρική νοσηλευτική δομή.**

**Αλήθεια:** Η απόφαση νοσηλείας σε ψυχιατρική νοσηλευτική δομή αποτελεί «έσχατη λύση» και επιλέγεται με φειδώ και επιστημονική περίσκεψη μόνο όταν κρίνεται ως αναγκαία και για όσο διάστημα κρίνεται απαραίτητο. Αντιστρόφως, είναι απολύτως αναγκαία διασφάλιση άμεσης και έγκαιρης πρόσβασης σε κοινοτικές υπηρεσίες, όπως Κέντρα Ημέρας, Κινητές μονάδες, Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Μονάδες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης κ.τ.λ.

**Μύθος*8*: Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν ανακάμπτουν/αναρρώνουν ποτέ.**

**Αλήθεια:**Με την κατάλληλη φροντίδα και ενδυνάμωση, μέσα από μια ισότιμη θεραπευτική σχέση, τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν και όντως καταφέρνουν να ανακάμπτουν. Αυτό δεν σημαίνει ότι σε όλες τις περιπτώσεις τα συμπτώματα εξαφανίζονται πλήρως, αλλά ότι σε κάθε περίπτωση το άτομο μπορεί να συνεχίσει τη ζωή του όπως επιλέγει, να διαχειρίζεται τα προβλήματά του, να εκφράζει το δυναμικό του και να έχει μια κοινωνική ζωή με νόημα για το ίδιο.

**Μύθος*9*: Η σωματική υγεία είναι εντελώς ξεχωριστή από την ψυχική υγεία.**

**Αλήθεια:** Η σωματική και η ψυχική υγεία είναι άμεσα συνδεδεμένες και δεν θα έπρεπε να λογίζονται και να αντιμετωπίζονται ως δύο ασύνδετες έννοιες,  καθώς η πορεία κάθε μίας έχει άμεση επίδραση στην εξέλιξη της άλλης. Για αυτό το λόγο πρέπει να φροντίζονται παράλληλα.

**Μύθος*10*: Το ίδιο το άτομο «φταίει» για τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζει.**

**Αλήθεια:**Είναι σαφές και τεκμηριωμένο ότι οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν ευθύνονται για την πρόκλησή και εμφάνισή τους. Τραυματικά γεγονότα, ψυχοπιεστικές καταστάσεις, δυσκολίες κατά την παιδική ηλικία, βιολογικοί παράγοντες, συνήθως συνδυασμοί των ανωτέρω, είναι κάποιοι από τους συνήθεις λόγους εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας. Είναι σημαντικό οι άνθρωποι να υποστηριχθούν ώστε σταδιακά να μπορέσουν να έχουν επίγνωση  για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με τα προβλήματα ψυχικής  υγείας που αντιμετωπίζουν και να αναλάβουν την ευθύνη της θεραπείας τους.

**Μύθος*11*: Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι αποκλειστικά βιολογικής ή γενετικής προέλευσης.**

**Αλήθεια:**Σύμφωνα με τα ευρήματα των μέχρι σήμερα έγκυρων κλινικών ερευνών  και του πλήθους σχετικών μελετών και δημοσιεύσεων της επιστημονικής κοινότητας, τα προβλήματα ψυχικής υγείας δεν οφείλονται αποκλειστικά και μόνο στα γονίδια, στην κληρονομικότητα ή σε βιολογικές παραμέτρους. Βιολογικοί, ψυχοκοινωνικοί, περιβαλλοντικοί, συντρέχοντες παράγοντες εμπλέκονται στην γένεση και εκδήλωσή τους.

**Μύθος*12*: Οι ψυχικές διαταραχές  διατηρούνται καθ’ όλη τη ζωή του ατόμου και δύσκολα αντιμετωπίζονται.**

**Αλήθεια:** Υπάρχουν προβλήματα ψυχικής υγείας που δεν επιμένουν πέρα από ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Ακόμα όμως και τα σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας, τα οποία συχνά επιμένουν στη διάρκεια της ζωής του ατόμου, με τις σωστές θεραπευτικές παρεμβάσεις αντιμετωπίζονται και το άτομο μπορεί να έχει μια καλή και δημιουργική ζωή στην κοινότητα που επιλέγει να ζει.

**Μύθος*13*: Μπορώ να τα βγάλω πέρα τα προβλήματα ψυχικής υγείας μου, και αν δεν μπορώ, είμαι ένας αδύναμος χαρακτήρας.**

**Αλήθεια:** Αρκετοί συνάνθρωποί μας επιχειρούν να αντιμετωπίσουν την εμφάνιση ενός προβλήματος ψυχικής υγείας, τουλάχιστον στα πρώιμα στάδια, με κοινωνικούς μηχανισμούς όπως η άσκηση, η παρέα με φίλους, η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες ή ακόμα και η αύξηση/μείωση ρυθμών εργασίας. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις που χρήζουν επιπλέον και εξειδικευμένης βοήθειας. Αυτό δεν σημαίνει ότι το συγκεκριμένο άτομο είναι αδύναμο. Αντιστρόφως, σηματοδοτεί τη συνειδητοποίηση των αναγκών του και την υπεύθυνη στάση του να αναζητήσει και να δεχθεί την κατάλληλη θεραπεία και στήριξη.

**Μύθος*14*: Αν εξομολογηθώ σε τρίτους τα ζητήματα ψυχικής υγείας μου θα απομακρυνθούν και θα στιγματιστώ.**

**Αλήθεια:**Η εμφάνιση μιας ψυχικής ασθένειας σημαίνει τη διαπίστωση ενός προβλήματος το οποίο χρειάζεται εξειδικευμένη θεραπεία, όπως και ένα πρόβλημα σωματικής υγείας. Μήπως ένα μέλος της οικογένειας ή φίλος σας, θα σκεφτόταν υποτιμητικά για έναν άνθρωπο αν διαγνωσθεί με γρίπη ή κάποιας μορφής καρκίνο; Προφανώς και όχι! Για τους ίδιους ακριβώς λόγους δεν μπορεί να στιγματίζεται κάποιος για το γεγονός ότι εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους ή άλλης ψυχικής διαταραχής, που μπορεί να συμβούν στον καθένα ανά πάσα στιγμή.

**Μύθος*15*: Οι «ψυχικά ασθενείς» μπορούν να γίνουν «επικίνδυνοι».**

Ο πιο στιγματιστικός μύθος! Η εμφάνιση βίαιης συμπεριφοράς σε άτομα με ψυχική ασθένεια είναι εξαιρετικά σπάνια, δεν είναι εγγενής της νόσου, αλλά σχετίζεται με αρκετούς παράγοντες, όπως κοινωνικοοικονομικούς, κατάχρηση ουσιών, αλκοόλ και έλλειψη πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αντίθετα, ανάλογες έρευνες συγκλίνουν στο συμπέρασμα πως οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας γίνονται συχνότερα θύματα βίας σε σχέση με το γενικό πληθυσμό.

**Μύθος*16*: Οι ψυχικές διαταραχές είναι άλλης φύσης ασθένειες· δεν είναι κανονικές ασθένειες, όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης ή τα καρδιαγγειακά νοσήματα.**

**Αλήθεια:** Για κάποιους ανθρώπους ο όρος «ψυχική» υποδηλώνει ότι η ασθένεια δεν είναι μια «γνήσια, κλασική» ιατρική κατάσταση, αλλά μάλλον ένα πρόβλημα που προκαλείται από τις δικές μας επιλογές ή πράξεις. Οι ψυχικές διαταραχές είναι ασθένειες που χρήζουν θεραπευτικής αντιμετώπισης, όπως συμβαίνει και με τα προβλήματα σωματικής υγείας.

**Μύθος*17*: Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές παρουσιάζουν νοητική αναπηρία.**

**Αλήθεια:**Είναι άλλο η ψυχική διαταραχή και άλλο η νοητική αναπηρία. Ωστόσο, η νοητική αναπηρία αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση ψυχικής ασθένειας και για αυτό χρειάζεται προσοχή και εγρήγορση για έγκαιρη διάγνωση.

**Μύθος*18*: Η ψυχική ασθένεια είναι μια κατάσταση που προκαλείται από «δυνάμεις» μεγαλύτερες από εμάς.**

**Αλήθεια:** Προς διάψευση των δοξασιών του παρελθόντος, η ψυχική ασθένεια ασφαλώς και δεν προκαλείται από «κακά πνεύματα» ή «μάγια», «κατάρες» και «κακό μάτι», δεν είναι σε καμία περίπτωση αποτέλεσμα «τιμωρίας», «κάρμα» κ.τ.λ. και δεν επηρεάζεται στο ελάχιστο από ζητήματα θρησκευτικής ή άλλης πίστης. Οι ψυχικές ασθένειες σχετίζονται με βιολογικούς, ψυχολογικούς, περιβαλλοντικούς παράγοντες.

***19***

**Μύθος: Οι «ψυχικά ασθενείς» είναι απρόβλεπτοι και ακατανόητοι.**

**Αλήθεια:** Μερικές φορές η συμπεριφορά των ανθρώπων με προβλήματα  ψυχικής υγείας ίσως να μην είναι κατανοητή σε πρώτο, επιφανειακό επίπεδο. Αν όμως οι πάσχοντες προσεγγιστούν με ενσυναίσθηση και γνώση, τότε οι πράξεις και η συμπεριφορά τους αποκτούν νόημα και γίνονται κατανοητές και προβλέψιμες.

<https://svinoumetostigma.gr>

