

ფსიქიკური ჯანმრთელობა: მითები და რეალობა

ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით საზოგადოებაში არაერთი მითია გავრცელებული. ამჯერად გთავაზობთ ხუთ ყველაზე გავრცელებულ მითს, რომელიც აშშ-ის სამთავრობო მონაცემებზე დაყრდნობით არის მომზადებული:

**მითი: ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები მე არ მეხება.**

ფაქტი: ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები საკმაოდ გავრცელებულია.

2020 წელს:

- ამერიკაში ხუთი ზრდასრულიდან ერთი განიცდიდა ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ პრობლემებს;
- ყოველ მეექვსე ახალგაზრდას განუცდია მძიმე დეპრესიის ეპიზოდი;
- 20 ამერიკელიდან ერთს კი ისეთი სერიოზული მენტალური დაავადებებით უცხოვრია, როგორცაა შიზოფრენია, ბიპოლარული აშლილობა, ან მძიმე დეპრესია.

**მითი: ბავშვები არ განიცდიან ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებს.**

ფაქტი: ძალიან პატარა ასაკის ბავშვსაც კი შეიძლება გამოუვლინდეს ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების ადრეული ნიშნები. ხშირად ამ პრობლემების კლინიკური დიაგნოსტიკა შესაძლებელია. აღნიშნული პრობლემები შესაძლოა გამოწვეული იყოს ბიოლოგიური, ფსიქოლოგიური და სოციალური ფაქტორების კომბინაციით.

ფსიქიკური ჯანმრთელობის დარღვევების ნახევარი პირველად ნიშნებს 14 წლის ასაკამდე ავლენს, ხოლო ფსიქიკური ჯანმრთელობის დარღვევების  $\frac{3}{4}$  24 წლის ასაკამდე იწყება.

სამწუხაროდ დიაგნოსტიკებული მენტალური პრობლემების მქონე ბავშვებისა და მოზარდების მხოლოდ ნახევარი იღებს საჭირო მკურნალობას. ფსიქიკური ჯანმრთელობის ადრეულ ეტაპზე მხარდაჭერა მნიშვნელოვანია, რადგან ამ გზით თავიდან ავირიდებთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებით განვითარების სხვა საჭიროებების შეფერხებას.

**მითი: ფსიქიკური ჯანმრთელობის მქონე ადამიანები აგრესიულები და არაპროგნოზირებადები არიან.**

ფაქტი: ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემების მქონე ადამიანების დიდი უმრავლესობა არ ავლენს ძალადობის მიმართ იმაზე მეტ მიდრეკილებას, ვიდრე სხვა ნებისმიერი ადამიანი. ჩადენილი ძალადობის მხოლოდ 3%-5% მოდის იმ ადამიანებზე, ვისაც სერიოზული მენტალური პრობლემები აღენიშნება. სინამდვილეში, ფსიქიკური აშლილობის მქონე ადამიანები თავად 10-ჯერ უფრო მოწყვლადები არიან ძალადობის მიმართ, ვიდრე საზოგადოების სხვა წევრები. შენ ალბათ იცნობ ვინმეს, ვინც ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებს განიცდის, მაგრამ ამას ვერ აცნობიერებ, რადგან ფსიქიკური

პრობლემების მქონე ადამიანები ჩვენი საზოგადოების საკმაოდ აქტიური და ნაყოფიერი წევრები არიან.

**მითი: ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული საჭიროებების მქონე ადამიანები, ისინიც კი, რომლებიც საკუთარ ფსიქიკურ დაავადებას მართავენ, მოწყვლადები არიან სამსახურთან დაკავშირებული სტრესის მიმართ.**

ფაქტი: მენტალური ჯანმრთელობის მქონე ადამიანები ისეთივე პროდუქტიულები არიან, როგორც სხვა დასაქმებულები. დამსაქმებლები, რომლებსაც მენტალურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემების მქონე ადამიანებთან აქვთ შრომითი ურთიერთობა ხაზს უსვამენ სამსახურში მათ სისტემატურ სიარულს, პუნქტუალურობას, მოტივაციას, გულმოდგინედ მუშაობას სხვა დასაქმებულების მსგავსად, ან მათზე უკეთესად.

მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე დასაქმებულის ეფექტური მკურნალობის შემთხვევაში:

- შემცირებულია სამედიცინო ხარჯები;
- გაზრდილია პროდუქტიულობა;
- გაცდენილი დღეების რაოდენობა დაბალია;
- შეზღუდულ შესაძლებლობებთან დაკავშირებული ხარჯები შემცირებულია.

**მითი: ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებს პიროვნული სისუსტე ანდა ხასიათის ნაკლოვანებები იწვევს.**

ფაქტი: მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემებს არაფერი აქვს საერთო სიზარმაცესთან ან სისუსტესთან. ბევრ ადამიანს სჭირდება შესაბამისი დახმარება იმისთვის, რომ უკეთ გახდეს. მენტალური ჯანმრთელობის პრობლემებს ბევრი ფაქტორი იწვევს, მათ შორის:

- ბიოლოგიური ფაქტორები, როგორც არის გენეტიკა, ფიზიკური დაავადებები და ფიზიკური ტრავმები, ან თავის ტვინში მიმდინარე ქიმიური პროცესები;
- ცხოვრებისეული გამოცდილება, როგორც არის ფსიქოლოგიური ტრავმა ან შვეიწროება;
- ფსიქიკური პრობლემების საოჯახო ისტორია.

ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემების მქონე ადამიანებს შეუძლიათ გამოკეთდნენ ან სრულიად განიკურნონ.

წყარო: <https://www.mentalhealth.gov/basics/mental-health-myths-facts>