



6 ФАКТА ЗА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ, КОИТО ВЕРОЯТНО НЕ ЗНАЕТЕ

1



1. ПОВЕЧЕТО ПСИХИЧНИ ПРОБЛЕМИ НЕ СА ПЕРМАНЕНТНИ

Психическите заболявания често се асоциират погрешно със задължително тежки клинични състояния. Всъщност спектърът от диагнози е много по-широк. Световната здравна организация (СЗО) определя психичното здраве като „състояние на благополучие, в което личността разбира своите собствени възможности, може да се справи с нормалните напрежения на живота, може да работи продуктивно и плодотворно и е в състояние да дава принос към своята общност“. По-голям процент от психичните заболявания не са нито тежки, нито перманентни. Те се проявяват за кратък период от време и въздействието им върху личността не е пагубно. Примери са паническите атаки, които биха могли да се появят при определено емоционално състояние или след употреба на наркотични вещества. Според статистики паник атаките обхващат около 4% от популацията на Земята.

2



2. ПРЕЗ 2050 Г. СЕ ОЧАКВА БОЛНИТЕ ОТ ДЕМЕНЦИЯ ДА ДОСТИГНАТ 152 МЛН. ДУШИ В РАЗВИВАЩИТЕ СЕ СТРАНИ

През 2030 г. разходите по лечението на тези пациенти ще се равнява на близо 2 трилиона долара. Всяка 3^{-та} секунда някъде по света пациент бива диагностициран със симптоми на деменция (загуба на памет, дезориентация, необичайно поведение, трудности в извършването на ежедневни нужди и трудности в говора) с най-честа причина болест на Алцхаймер. В световен мащаб това се равнява на около 10 млн. нови случаи годишно. Според СЗО разходите по лечението на тези пациенти през 2015 г. са достигнали 818 милиарда долара. Това от своя страна е огромно предизвикателство за здравната система и обществото.

3



3. „ЕСО-АНХИЕТУ“ = ЕКОЛОГИЧНАТА КРИЗА И БЕЗПОКОЙСТВОТО СРЕД МЛАДИТЕ ИНДИВИДИ

През 2017 г. Американската асоциация на психолозите дефинира термина „Есо-anxiety“ като „хроничен страх от обреченост на околната среда“, съчетан с липсата на ясно усещане за това как да се промени. Голяма вълна от активисти, студенти и еколози твърдят, че изпитват страх и притеснение относно настоящото състояние на екологичната криза и липсата на действие от страна на могъщите компании. През 2019 г. „Есо-anxiety“ е обявена за дума на годината. През същия

Психическите заболявания могат да засегнат всеки един без значение от възраст, раса или социален статус. Урбанизацията и други екзогенни фактори указват огромно влияние върху бързите темпове на разрастване на този икономичен и социален проблем. В тази статия ще Ви запознаем с 6 не толкова известни факта за психическото здраве.

период от време 68% от популацията на планетата се обединяват около тезата, че климатичните промени са огромна заплаха за човечеството. Много анкетиранни по света се чувстват безпомощни и дори отчаяни от бързите темпове, с които се развива екологичната криза и последиците от нея върху бъдещите поколения. В Обединеното кралство млади индивиди между 16 и 24-годишна възраст изглежда са най-засегнати и уязвими от това разстройство на психиката.

4. МЪЖЕТЕ И ЖЕНИТЕ СТРАДАТ ОТ РАЗЛИЧНИ ПСИХИЧЕСКИ РАЗСТРОЙСТВА

Множество изследвания сочат, че жените страдат по-често от депресия, безпокойство, биполарно разстройство и хранителни разстройства, докато шизофренията и психичните разстройства, в следствие на злоупотреба с наркотици, са типични за мъжкия пол. При женския пол психичните заболявания се отключват най-често в детско-юношеския период, след раждане или след константно домашно насилие. В САЩ всяка пета жена е развила психическо заболяване по време на бременност или през първите 5 години от майчинството.

5. ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ХРАНЕНОТО И ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Отдавна е доказана връзката между психичното състояние на индивида и как то се отразява върху хранителните му навици. Нарастват и сведения, че храната не само действа върху благосъстоянието на човек, но е възможно и да е рисков фактор за развитието на някои психични заболявания като депресия и деменция. Средиземноморската диета например се смята, че редуцира риска от развитие на депресия с 33%, докато Традиционната японска диета – този на деменция с 36%. Чревният микробиом играе ключова роля в процеса. Липсата на някои „полезни“ бактерии корелира със симптоми на депресия.

6. ЛИПСАТА НА СЪН „СЪБЪУЖДА“ ДЕПРЕСИЯТА

Забързаното ежедневие през последното десетилетие е довело до значителен дефицит на процента здравословен сън сред популацията в световен мащаб. Проучване от 2019 г., проведено във Франция сочи, че французите спят средно по-малко от 6 часа и 42 минути за 24 часа. До 35.9% от популацията спи по-малко от 6 часа на денонощие. Сънят определя здравословното състояние на индивида. Сънната депривация се асоциира с множество хронични заболявания като ЗД2, ССЗ, затлъстяване и депресия. ■



4



5



6