

Mentalno zdravlje i
blagostanje: neka
postane globalni
prioritet za sve

Svetski dan mentalnog zdravlja obeležava se svake godine 10. oktobra sa ciljem da se pojača briga o mentalnom zdravlju. Obeležavanje Svetskog dana mentalnog zdravlja, uz slogan: „Mentalno zdravlje i blagostanje: neka postane globalni prioritet za sve“, ove godine je prilika da se skrene pažnja na značaj zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja. Dr Ljiljana Božović, psihijatar Doma zdravlja „Dr Đorđe Kovačević“, kaže da je važno da sama dužina naše reakcije

na neko stanje treba da bude parametar da li je vreme da potražimo stručnu pomoć a da samo mentalno zdravlje negujemo baveći se hobijima koji nam prijaju i provodeći vreme sa osobama koje pozitivno utiču na nas.

U vreme dvogodišnje pandemije korona virusa, aktuelne situacije u Ukrajini, svakodnevnog rasta cena i loših, stresnih situacija kojima smo okruženi, postavlja se pitanje kako sačuvati mentalno zdravlje? Ovog 10. oktobra, na dan kada treba da se podsetimo da je mentalno zdravlje važan segment sveukupnog zdravlja čoveka, svedoci smo loše statistike i da su mentalne bolesti itekako

u porastu, kaže dr Ljiljana Božović, psihijatar lazarevačkog Doma zdravlja.

Dr Ljiljana Božović

Pitanje svih pitanja i jeste kako prepoznati da imamo neki problem ili kako uvideti da nama draga osoba se bori sa nekim unutrašnjim nemirima? Dr Božović kaže da od dužine trajanja naše reakcije na neko stanje zavisi da li je ona patološka i da li zateva lečenje. Svakodnevne stresne situacije mogu biti okidači i doprineti urušavanju našeg mentalnog zdravlja.

Mentalno zdravlje neophodno je negovati hobijima koji nam prijaju, družiti se sa ljudima koji su pozitivni i svakako naći vreme samo za sebe. Nažalost, i dalje postoje predrasude kada je odlazak kod psihijatra u pitanju i većina ljudi i dalje smatra da je farmakoterapija loša po sveukupno zdravlje. Dr Božović kaže da ne postoji preventivna psihoterapija i da je upotreba terapije često potrebna kako bi se poremećeni neurotransmiteri oporavili.

Naši sugrađani i dalje na odlazak kod psihijatra čekaju do zadnjeg momenta. Primarna zaštita u dispanzeru Doma zdravlja u Lazarevcu je mesto gde se primećuje da osoba može da ima psihičkih problema. To je svakako pozitivan rad naših kolega i nas i olakšava nam dalje lečenje, kaže dr Božović.

Vrlo važna skupina poremećaja iz sfere mentalnog zdravlja su hemijska i nehemijska zavisnost. Hemijsku zavisnost lakše je prepoznati, jer u nju spada zavisnost od alkohola, droge i drugih psihoaktivnih supstanci. Teže se prepoznaje nehemijska, kaže dr Božović i napominje da u nju spada zavisnost od kocke, interneta i mobilnih uređaja. Zavisnost je svaka aktivnost koja obuzima čoveka mnogo duže i u vremenu koje mu uskraćuje normalne životne aktivnosti, zaključuje dr Božović.