

Светски дан менталног здравља, 10. октобар 2021.

Овогодишња кампања поводом обележавања Светског дана менталног здравља организује се на иницијативу Светске федерације за ментално здравље, организације Уједињени за глобално здравље и Светске здравствене организације у партнерству са министарствима здравља и организацијама цивилног друштва широм света.

Пандемија COVID-19, која је погодила милионе људи широм света, оставила је дугорочне последице по ментално здравље. Неке особе, укључујући здравствене раднике, особе које живе саме, особе у изолацији и карантину, чланови породица заражених особа, као и особе са већ постојећим менталним поремећајима, биле су посебно погођене током пандемије.

Током пандемије COVID-19 дошло је до значајног нарушавања система пружања услуга менталног здравља, што је за последицу имало примену нових начина пружања услуга – пре свега коришћењем дигиталних технологија (услуга телемедицине) или пак коришћењем дежурних телефонских линија.

Пандемија COVID-19 утицала је такође и наставиће да утиче на особе свих старосних доби, и то на много начина: нпр. путем проживљеног страха од заражавања, преживљеног губитка блиских чланова породице, сталном стрепњом од губитка посла, или пак кроз осећај усамљености због социјалне дистанце.

Ове године, обележавање Светског дана менталног здравља, уз слоган: „Брига о менталном здрављу: нека то постане стварност за све” пружиће могућност, првенствено онлајн с обзиром на пандемију COVID-19, да сви ми учинимо нешто конкретно како би очували ментално здравље током пандемије.

Наиме, као појединци можемо предузети конкретне акције у циљу очувања сопственог менталног здравља и пружању подршке пријатељима и породици, као послодавци можемо да предузмемо кораке ка успостављању програма за опуштање и релаксацију за запослене, као креатори политика можемо да се обавежемо на повећање квалитета услуга менталног здравља, као лидери земаља можемо да представимо иновативна решења и примере добре праксе који могу послужити за инспирацију другима, и као новинари можемо да промовишемо примере добре праксе како би заштита менталног здравља постала стварност за све.

У Републици Србији је у циљу очувања менталног здравља у време пандемије COVID-19 отворена Национална телефонска линија за пружање психосоцијалне подршке свим грађанима којима је потребна. Телефон за психосоцијалну помоћ грађанима 0800 309 309 је бесплатан и доступан нон-стоп од 00 до 24 часа са свих мобилних и фиксних мрежа.

Текст је преузет и адаптиран са сајта: <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2021/about>