Już 10 października będziemy obchodzić Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, który został ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego. Jest to święto, które dotyczy każdego z nas. Ta okazja skłania nas do zatrzymania się nad tematyką dbania o własne zdrowie psychiczne i jednocześnie do przyjrzenia się w jakim położeniu znajdujemy się w stosunku do podejmowania leczenia zaburzeń psychicznych. W Wojewódzkim Szpitalu Neuropsychiatrycznym podjęliśmy dyskusje pod hasłem *„Dzisiaj Ty, jutro Ja. Świadomość zdrowia psychicznego"*, by wskazać na niestety nadal istniejący społecznie problem wykluczania osób chorujących psychicznie.

Z badań EZOP (Epidemiologia Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępność Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej) wynika, że co czwarty z nas doświadczył w swoim życiu zaburzeń psychicznych, a około 40 proc. osób w wieku 18-64 lata może potrzebować pomocy psychologicznej.

Bardzo dużą grupę prócz zaburzeń związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych i uzależnieniem od nich stanowią zaburzenia nerwicowe, związane głównie z występowaniem lęku. To problem który dostrzegamy coraz częściej wśród osób zgłaszających się po pomoc czy to do naszego szpitala czy w sektorze prywatnym. Jest to grupa ok.2,5 miliona osób, cierpiących na zaburzenia nerwicowe. Jedną z grup ocenianych w badaniach EZOP są zaburzenia nastroju. Ogółem zaburzenia tego rodzaju można rozpoznać u 3,5 proc. respondentów, czyli mogą one dotyczyć blisko miliona Polaków w wieku produkcyjnym. A jest to tylko cześć, która dotyczy zaburzeń o ciężkim i średnim nasileniu leczonych głównie w warunkach szpitalnych.

Ale gdyby na chwilę się zastanowić czy w naszym tylko najbliższym otoczeniu spotykamy osoby zmagające się z problemem depresji, dystymii (przewlekłe, trwające ponad dwa lata depresyjne zaburzenia nastroju)? A może też warto przyjrzeć się swojej kondycji psychicznej? Badania wskazują, że do najczęściej odczuwanych trudności ludzie zaliczają poczucie zdenerwowania, zmęczenia, niepokoju, obniżenia nastroju i aktywności. Prawda, że problem ten staje się o wiele bardziej bliski? Może on dotyczyć każdego z nas.

Skoro zatem powszechna jest wiedza na temat skali zachorowań na zaburzenia psychiczne i nerwicowe, dlaczego nadal tak często spotykamy się ze zjawiskiem szufladkowania w kategoriach normalny- nienormalny? Inny? Nauczyliśmy się operować tymi kategoriami mówiąc o zdrowiu psychicznym. I choć faktycznie klasyfikowanie czy kategoryzowanie

ułatwia nam uporządkowanie wiedzy chociażby w zakresie występujących zachowań w funkcjonowaniu człowieka to często myślenie dychotomiczne staje się źródłem cierpień i niejednokrotnie prowadzi do izolowania od społeczeństwa. Bo czy do psychiatry, psychologa czy psychoterapeuty zgłasza się tylko ktoś „zaburzony”? To bardzo sztywne i ograniczające myślenie, bo przecież rola nasza jako specjalistów jest otwartość na kontakt z człowiekiem niezależnie od tego czy jego zachowania wykraczają poza przyjęta normę czy nie.

W obliczu tych rozważań pozostaje mi życzyć sobie i Państwu , by znalazła się w nas przestrzeń do wychodzenia poza granice, bo tylko dzięki temu możemy więcej zobaczyć i więcej zrozumieć.

Marta Bociąga,
psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTTPB