

10.10

VAIMSE TERVISE PÄEV



World Mental Health Day

Ülemaailmset vaimse tervise päeva hakati vaimse tervise föderatsiooni algatusel tähistama aastal 1992. Selle päevaga tahetakse tähelepanu juhtida vaimse tervise probleemidele, informeerida ravivõimalustest ja ennetustööst. Loodetakse, et teadlikkuse tõusuga

psüühikast täieneb inimeste teadmistepagas, mis aitab vältida vaimse tervise probleemide teket ja aitab hakkama saada olemasolevatega. Vaimsete tervisehäirete ilmnemine kahekordistub kriitilistes olukordades, näiteks sõdade ajal.

Mõelge, kuidas mõjutab tänapäeva elutempo ja keskkond meie vaimset tervist ning võrrelge maa- ning linnaelu erinevusi vaimse tervise seisukohalt. Mõelge inimõiguste, töö, vaesuse, toitumise, teenuste, meedia ja poliitika mõju üle. Arutlege, kuidas saavad vaimselt ebastabiilsed inimesed hakkama meie ühiskonnas, kuidas suhtub sellesse ühiskond, kuidas kajastab seda meedia, kuidas esineb vaimsete tervisehäiretega inimeste diskrimineerimist ning kuidas oleks võimalik olukorda paremaks muuta. Mõelge sellele, kuidas hoida oma vaimset tervist ning kuidas oleneb see inimesest endast, tema elustiilist, lähedastest inimestest ja nõustamise ning riikliku tugisüsteemi olemasolust. Mõelge individualismi ja kollektivismi vahekorras ning nende kahe mõjust inimese vaimsele tervisele.