

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, προκειμένου να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη για τα ψυχικά νοσήματα και φέτος έχει θέμα την κατάθλιψη.

Οι ειδικοί κάνουν λόγο για μία παγκόσμια «επιδημία» ψυχικών διαταραχών, επικαλούμενοι τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Περίπου 350 εκατομμύρια άνθρωποι όλων των ηλικιών, εισοδημάτων και εθνικοτήτων πάσχουν από κατάθλιψη, ενώ ως το 2020 θα είναι η δεύτερη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Οι πάσχοντες από σχιζοφρένεια είναι 25 εκατομμύρια, ενώ 95 εκατομμύρια υποφέρουν από διαταραχές σχετιζόμενες με κατάχρηση αλκοόλ.

Η κατάθλιψη μειώνει την ικανότητα των ανθρώπων να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές προκλήσεις της ζωής και συχνά προκαλεί αναστάτωση στην οικογένεια, τη διακοπή του σχολείου ή την απώλεια της δουλειάς. Σε πιο ακραίες περιπτώσεις, οι άνθρωποι αφαιρούν την ίδια τους τη ζωή. Περίπου ένα εκατομμύριο άνθρωποι αυτοκτονούν κάθε χρόνο. Η πλειονότητα των περιπτώσεων οφείλεται σε κατάθλιψη που δεν έχει διαγνωστεί ή δεν έχει αντιμετωπιστεί.

Όσον αφορά τη χώρα μας και σύμφωνα με πανεπιστημιακές έρευνες, μόλις το 80% όσων πάσχουν από κατάθλιψη αναζητούν βοήθεια και λιγότερο από το 50% προσφεύγει στη στήριξη του ιατρού. Ένα 10 με 12% του συνόλου του πληθυσμού όλων των ηλικιών πάσχει από ψυχικές ασθένειες.

Σήμερα Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας ας μιλήσουμε πιο ανοιχτά για την κατάθλιψη. Αυτό είναι το πρώτο κρίσιμο βήμα για να άρουμε ένα από τα εμπόδια για τη θεραπεία και για να βοηθήσουμε να μειωθεί η αναπηρία και η αγωνία που προκαλείται από αυτή την παγκόσμια κρίση.