ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑ 2

Υγεία – Ψυχική Υγεία (Ορισμοί)

Υγεία – είναι η ευεξία στο σωματικό επίπεδο,

η γαλήνη στο συναισθηματικό επίπεδο,

και η καθαρότητα του νου στο διανοητικό επίπεδο.

Γ. Βυθούλκας

Η Ψυχική Υγεία προσδιορίζεται από ποικίλους παράγοντες, γενετικούς, ψυχολογικούς, ιδιοσυστατικούς, ατομικούς, οικογενειακούς, κοινωνικούς, πολιτιστικούς.

Κριτήρια Ψυχικής Υγείας

* Το στατιστικό κριτήριο ή κριτήριο της μέσης συμπεριφοράς.
* Το κριτήριο της απουσίας της ψυχικής νόσου ή κλινικό κριτήριο.
* Το κριτήριο της υποκειμενικής δυσφορίας.
* Το κριτήριο της κοινωνικής αποδοχής ή της κοινωνικής συμπεριφοράς.
* Το κριτήριο της άριστης λειτουργικότητας.
* Το αναπτυξιακό κριτήριο.

Βασικά ατομικά χαρακτηριστικά που συνθέτουν την ψυχική υγεία

* Ικανότητα προσαρμογής.
* Επίγνωση εαυτού.
* Επίγνωση σκοπού στη ζωή.
* Επίγνωση των αναγκών του συνανθρώπου και ομαλών δια προσωπικών σχέσεων.
* Επίγνωση του κοινωνικού ρόλου – υπεύθυνη ανάληψη επαγγελματικών – οικογενειακών υποχρεώσεων.
* Ψυχική αντοχή στις ψυχοπιεστικές συνθήκες του περιβάλλοντος.

Η Ψυχική Υγεία εξαρτάται από:

* Eξωτερικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες (στρες, εξωτερικές πιέσεις, γεγονότα της ζωής).
* Εσωτερικούς (ενδοψυχικούς) παράγοντες – σχετίζονται με τη διαμόρφωση της προσωπικότητας.

Όσον αφορά τους εσωτερικούς παράγοντες σχετίζονται με:

* Ψυχοπιεστικές καταστάσεις του περιβάλλοντος.
* Ψυχικές αντοχές της προσωπικότητας.
* Κληρονομική προδιάθεση για εκδήλωση ψυχικής νόσου.

Ο Karl Menninger για την ψυχική υγεία:

« Η προσαρμογή των ανθρώπων στον κόσμο και στους συνανθρώπους τους με το μέγιστο της αποτελεσματικότητας και της ευτυχίας».

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας:

«Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας».

«Ψυχική Υγεία είναι η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά επιτεύματα».