

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

10 Οκτωβρίου 2011



Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας διοργανώνεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, με την υποστήριξη των Ηνωμένων Εθνών. Σκοπός της είναι να προωθήσει ανοικτές συζητήσεις σχετικά με τις ψυχικές ασθένειες, και να προσεγγίσει επενδύσεις στον τομέα της πρόληψης και της θεραπείας.

Η προστασία και προαγωγή της καλής ψυχικής υγείας αποτελούν σημαντικές προτεραιότητες της παγκόσμιας κοινότητας, η οποία μελετά στρατηγικές για την ψυχική υγεία. Φέτος, η Παγκόσμια Ομοσπονδία για την Ψυχική Υγεία (WFMH) γιορτάζει τη Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας με τον επιμέρους τίτλο: «Επενδύοντας στην ψυχική υγεία», έχοντας σαν στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού αλλά και των δημόσιων φορέων απέναντι στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ψυχικά ασθενείς.

Τι είναι η ψυχική υγεία;

Η ψυχική υγεία δεν είναι μόνο η απουσία της ψυχικής διαταραχής. Ορίζεται ως η κατάσταση της υγείας κατά την οποία ένα άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, δύναται να αντεπεξέρχεται στις δυσκολίες που προκύπτουν από την καθημερινότητα, είναι παραγωγικό και μπορεί να συνεισφέρει στο κοινωνικό σύνολο.

Τα δεδομένα

Οι ψυχικές, νευρολογικές και οι σχετιζόμενες με τη συμπεριφορά διαταραχές απαντώνται συχνά σε ολόκληρο τον κόσμο. Τα άτομα που πάσχουν από αυτές τις διαταραχές είναι συχνά κοινωνικά απομονωμένα, έχουν μειωμένη ποιότητα ζωής και αυξημένη θνησιμότητα. Οι διαταραχές αυτές προκαλούν μεγάλο οικονομικό και κοινωνικό κόστος.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, τα άτομα που πάσχουν από ψυχικές, νευρολογικές και συμπεριφορικές διαταραχές ανέρχονται σε εκατοντάδες εκατομμύρια. Οι ψυχικές διαταραχές επηρεάζουν σχεδόν το 12 % του παγκόσμιου πληθυσμού. Επιπλέον, το 10% των μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας ξεκινούν από ψυχικές είτε από συναισθηματικές αιτίες. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα άτομα που έπασχαν από κατάθλιψη το 2002 ήταν 154 εκατομμύρια, τα άτομα με σχιζοφρένεια 25 εκατομμύρια, ενώ 95 εκατομμύρια έπασχαν από διαταραχές σχετιζόμενες με κατάχρηση αλκοόλ.

Σύμφωνα πάντα με την ίδια πηγή, υπολογίζεται ότι περίπου 877.000 άνθρωποι αυτοκτονούν κάθε χρόνο και 1 στους 4 ασθενείς που επισκέπτονται κάποια υπηρεσία υγείας πάσχει από τουλάχιστον 1 ψυχική, νευρολογική ή σχετιζόμενη με τη συμπεριφορά διαταραχή.

Οι πιο συνηθισμένες ψυχικές διαταραχές στην ΕΕ είναι οι φοβίες και η κατάθλιψη, η αντιμετώπιση των οποίων παρουσιάζει σημαντικές διαφορές τόσο μεταξύ των κρατών μελών όσο και στο εσωτερικό της κάθε χώρας, ενώ οι πρωτοβουλίες που αναλαμβάνονται είναι συχνά μεμονωμένες.

Τα στοιχεία που μας παρέχει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας είναι ανησυχητικά: υπολογίζει ότι ώς το 2020 η κατάθλιψη, σε παγκόσμιο επίπεδο, θα είναι η δεύτερη σημαντική αιτία ανικανότητας προς εργασία. Το 25% των Ευρωπαίων πολιτών θα βιώσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας στη διάρκεια της ζωής του. Το 27% του πληθυσμού των ενηλίκων της Ευρώπης -δηλαδή 93 εκατομμύρια άτομα- πλήττεται από προβλήματα ψυχικής υγείας. Όσο για το κόστος, στην Ευρώπη υπολογίζεται ότι θα φθάσει τα 240 δισ. ευρώ ετησίως, ενώ το κόστος στην παραγωγικότητα ανέρχεται στα 136 δισ. ευρώ, συμπεριλαμβανομένων και των αναρρωτικών αδειών.

Αίτια, επιπτώσεις και αντιμετώπιση

Αίτια

Τα πρωτογενή αίτια των ψυχικών διαταραχών διαφέρουν ανάλογα με την πάθηση, όμως μια σειρά από κοινούς παράγοντες επιβαρύνει σημαντικά τους ασθενείς και καθυστερεί ή και αναστέλλει την ανάρρωσή τους:

- Έλλειψη πληροφόρησης και εκπαίδευσης για τις διαταραχές και τις επιπτώσεις στην περίπτωση «μη διάγνωσης» και «μη κατάλληλης θεραπείας».
- Προκαταλήψεις και στιγματισμός σαν αποτέλεσμα άγνοιας και φόβου γι' αυτούς που πάσχουν.
- Έλλειψη πολιτικής κατανόησης και βούλησης που θα βοηθήσει στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των διαταραχών.
- Έλλειψη κατάλληλων πόρων ώστε να υπάρξει αποτελεσματική βοήθεια για πάσχοντες και οικογένειες μέσα στην κοινότητα.
- Οι ψυχικές νόσοι επηρεάζουν αλλά και επηρεάζονται αρνητικά από τις χρόνιες νόσους, όπως ο καρκίνος, οι καρδιακές και καρδιαγγειακές νόσοι, ο διαβήτης και το AIDS.

Επιπτώσεις

Η ψυχική υγεία επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα στην οικογένεια, στο σχολείο, στους χώρους εργασίας και αναψυχής. Η καλή ψυχική υγεία συμβάλλει στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη καθώς και στην ευημερία του ανθρώπου. Η κακή ψυχική υγεία μπορεί να υποβαθμίσει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα της ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους.

Η κατάσταση αυτή όχι μόνον αποτελεί πρόβλημα για τον τομέα της υγείας, αλλά συγκαταλέγεται ανάμεσα στους τρεις κυριότερους λόγους απουσίας από την εργασία, ενώ αποτελεί σημαντική αιτία για πρόωρη συνταξιοδότηση ή αναπηρική σύνταξη. Δημιουργεί επίσης σημαντικές δαπάνες που επιβαρύνουν την κοινωνία και το οικονομικό, εκπαιδευτικό, ασφαλιστικό, ποινικό και δικαστικό σύστημα.

Για την Ευρώπη το οικονομικό κόστος από τη μη έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών είναι της τάξης των 240 δισ ευρώ ανά έτος. Επιπροσθέτως, υπολογίζεται ότι στις χώρες της

Ευρωπαϊκής Ένωσης οι πολυδιάστατες επιπτώσεις των ψυχικών διαταραχών στοιχίζουν περίπου το 3 με το 4% του ΑΕΠ. Επίσης, οι ψυχικές διαταραχές στο σύνολό τους αποτελούν την κύρια αιτία της πρόωρης συνταξιοδότησης και των συντάξεων αναπηρίας, ενώ το κοινωνικό κόστος (διάλυση οικογενειών, απώλεια εργασίας, ανεργία, αυτοκτονίες, πράξεις βίας κ.λπ.) δεν μπορεί να υπολογισθεί.

Παρ' όλα αυτά, η ψυχική νόσος παραμένει ο φτωχός συγγενής των διαφόρων συστημάτων υγείας, έτσι ώστε να μην ικανοποιούνται ούτε στοιχειωδώς οι ανάγκες των πασχόντων και των οικογενειών τους.

Οι κυβερνήσεις των χωρών της ΕΕ έχουν την κύρια ευθύνη για τη λήψη μέτρων στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Οι ευρωπαϊκές πολιτικές στοχεύουν στην προστασία και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, στην ευαισθητοποίηση του κοινού στα προβλήματα που η τελευταία συνεπάγεται, στη δημιουργία ενός πανευρωπαϊκού πλαισίου συνεργασίας και ανταλλαγής ορθών πρακτικών - μεταξύ κυβερνήσεων και συναφών τομέων - και στο συντονισμό των διαφόρων πολιτικών, πρακτικών και ερευνητικών δραστηριοτήτων.

Τα παραπάνω αποτελούν στόχους του Ευρωπαϊκού Συμφώνου για την Ψυχική Υγεία και την Καλή Ψυχική Κατάσταση, το οποίο έχει 5 προτεραιότητες:

- **πρόληψη της κατάθλιψης και της αυτοκτονίας**
- **ψυχική υγεία των νέων και εκπαίδευση**
- **ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας**
- **ψυχική υγεία ηλικιωμένων**
- **καταπολέμηση του κοινωνικού στιγματισμού και αποκλεισμού**

Αντιμετώπιση

Οι ψυχικές διαταραχές είναι στην πλειοψηφία τους αντιμετωπίσιμες, εφόσον γίνεται σωστή χρήση των διαθέσιμων θεραπειών. Ωστόσο, η αντιμετώπιση καθίσταται δύσκολη στις περιπτώσεις κατά τις οποίες είτε δεν γίνεται σωστή διάγνωση της σοβαρότητας της διαταραχής, είτε δεν κατανοούνται σωστά τα οφέλη που προκύπτουν από τις υπηρεσίες θεραπείας των ψυχικών ασθενειών.

Έτσι, αν και αποτελούν αρκετά συχνό πρόβλημα (27% των ενηλίκων ευρωπαίων πολιτών μια φορά τουλάχιστον στη ζωή τους υπέφεραν από κακή ψυχική υγεία), 60 -65% απ' αυτούς που υποφέρουν δεν λαμβάνουν ακριβή διάγνωση και κατάλληλη θεραπεία.

Η σωματική και η ψυχική υγεία είναι αλληλένδετες. Υπάρχει επιπλέον πραγματική ανάγκη για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας των ατόμων με χρόνιες σωματικές ασθένειες και σωματικής φροντίδας της ψυχικής υγείας των καταναλωτών μέσα από μια συνεχή και ολοκληρωμένη φροντίδα.

Στις περισσότερες χώρες, ιδιαίτερα αυτές του χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας παρουσιάζουν σοβαρή έλλειψη πόρων - ανθρώπινων και οικονομικών.

Από τους πόρους υγειονομικής περίθαλψης που είναι διαθέσιμοι, οι περισσότεροι επί του παρόντος δαπανώνται για την εξειδικευμένη θεραπεία και τη φροντίδα των ατόμων με ψυχική ασθένεια, και σε μικρότερο βαθμό για την παροχή ολοκληρωμένου ενός συστήματος ψυχικής υγείας. Αντί για την παροχή περίθαλψης σε μεγάλα ψυχιατρικά νοσοκομεία, οι χώρες πρέπει να ενσωματώνουν την ψυχική υγεία στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, να παρέχουν φροντίδα σε γενικά νοσοκομεία και να

προωθούν την ανάπτυξη υπηρεσιών ψυχικής υγείας που θα είναι ενταγμένες σε κάθε κοινότητα.

Ακόμη λιγότερη χρηματοδότηση είναι διαθέσιμη για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, έναν γενικό όρο που καλύπτει μια ποικιλία στρατηγικών, όλα με στόχο την θετική επίδραση στην ψυχική υγεία και την ευημερία γενικότερα. Δυστυχώς, οι περισσότερες από τις χώρες αυτές επενδύουν μόνο το 1% του προϋπολογισμού τους για την υγεία στην αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών. Κατά συνέπεια, δεν δίδεται προτεραιότητα στις πολιτικές για την ψυχική υγεία, τη σχετιζόμενη νομοθεσία και τις μονάδες κοινοτικής φροντίδας και αντιμετώπισης των ατόμων με ψυχικές διαταραχές.

Παράλληλα, είναι πολύ σημαντικό να διαπιστώσουμε ότι έμφαση πρέπει να δοθεί στην προώθηση της ψυχικής υγείας σε όλη τη διάρκεια της ζωής για να διασφαλιστεί ένα υγιές ξεκίνημα στη ζωή για τα παιδιά και για την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών στην ενήλικη ζωή και το γήρας.

Η Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση στην Ελλάδα

Έχοντας ως κύριο στόχο του την εφαρμογή των αρχών της κοινοτικής ψυχιατρικής, το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης έχει ξεκινήσει και υλοποιεί με σταθερούς ρυθμούς ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα μεταρρύθμισης των ψυχιατρικών υπηρεσιών της χώρας.

Το σημαντικό αυτό πρόγραμμα χρηματοδοτείται από εθνικούς και κοινοτικούς πόρους, και στόχο έχει την παροχή σύγχρονων, ανθρωποκεντρικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ειδικότερα:

- Την παροχή υπηρεσιών που αντιμετωπίζουν την υγεία ως ολότητα, χωρίς διαχωρισμούς μεταξύ ψυχικής και σωματικής υγείας και που δεν υποβοηθούν ή αναπαράγουν κοινωνικούς στιγματισμούς και αποκλεισμούς
- Την αποασυλοποίηση, αποϊδρυματοποίηση και κοινωνική επανένταξη των ασθενών
- Την πρόληψη, μέριμνα, φροντίδα και περίθαλψη από εξειδικευμένο και εκπαιδευμένο προσωπικό, κοντά στον τόπο διαμονής των ασθενών

Μέσα στο πλαίσιο αυτό υλοποιήθηκαν και υλοποιούνται δράσεις οι οποίες αφορούν:

- Στην ανάπτυξη κοινοτικών μονάδων παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας, με την δημιουργία και τη στήριξη υποδομών και υπηρεσιών παροχής πρωτοβάθμιας περίθαλψης και τη στήριξη της δευτεροβάθμιας περίθαλψης με εξειδικευμένες μονάδες ενταγμένες στο υπάρχον σύστημα δευτεροβάθμιας περίθαλψης
- Στην ενίσχυση της αποασυλοποίησης με την δημιουργία μονάδων ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης (ξενώνες, οικοτροφεία, προστατευμένα διαμερίσματα)
- Στην επαγγελματική αποκατάσταση και εργασιακή ένταξη των ατόμων με χρόνιες ψυχικές διαταραχές, με την λειτουργία εργαστηρίων κατάρτισης και απασχόλησης αλλά και κοινωνικών συνεταιρισμών περιορισμένης ευθύνης (ΚοιΣΠΕ) που στόχο έχουν την δημιουργία θέσεων απασχόλησης των ατόμων αυτών
- στην υλοποίηση του νέου αναθεωρημένου δεκαετούς Εθνικού Σχεδίου Δράσης «Ψυχαργώ», με βάση τις σύγχρονες ανάγκες αλλά και την εμπειρία που αποκομίστηκε από τις προηγούμενες εφαρμογές του
- στην ενεργοποίηση του θεσμού της τομεοποίησης με στόχο τη βελτιστοποίηση της εποπτείας και αξιολόγησης του έργου των Μονάδων Ψυχικής Υγείας
- στην ανάπτυξη επιδημιολογικού χάρτη της Ελλάδος για ενήλικες και ανηλίκους, για την καταγραφή της συχνότητας εμφάνισης ψυχικών νόσων, με στόχο την βελτιστοποίηση του σχεδιασμού της αντιμετώπισής τους
- στον εξορθολογισμό και στη χρηστή διαχείριση των πόρων, εθνικών και κοινοτικών, που

διατίθενται για την ψυχική, με την ενεργοποίηση μηχανισμών ελέγχων.

Τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα της προσπάθειας της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά: το σύνολο των μονάδων ψυχικής υγείας στη χώρα έχουν υπερδιπλασιαστεί σε σχέση με το 2000, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις (ψυχιατρικά τμήματα σε γενικά νοσοκομεία παιδών και εφήβων), η αύξηση φτάνει το 77%.. Παράλληλα, οι δομές αποασυλοποίησης (ξενώνες, οικοτροφεία και προστατευόμενα διαμερίσματα) ανέρχονται σήμερα σε 452 (από 146 το 2000), ενώ τόσο ο αριθμός των ενοίκων των δομών αυτών, όσο και του απασχολούμενου σε αυτές προσωπικού παρουσιάζει κάθετη αύξηση (3689 ένοικοι και 4343 εργαζόμενοι το 2008 σε σχέση με μόλις 1289 και 1589 αντίστοιχα, έξι χρόνια νωρίτερα).

Παράλληλα, στον άξονα που αφορά στην επαγγελματική αποκατάσταση των χρόνια ασθενών με ψυχικές νόσους, έχουν συσταθεί μέχρι σήμερα 13 ΚοιΣΠΕ, σε διάφορες περιοχές της χώρας, με 162 συνολικά εργαζόμενους ασθενείς. Οι συνεταιρισμοί αυτοί συντελούν ουσιαστικά τόσο στην καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος απέναντι στους ψυχικά ασθενείς, όσο και στην ένταξή τους στο κοινωνικό σύνολο με ίσους όρους, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στην ταχύτερη θεραπεία και αποκατάστασή τους

Η κατάθλιψη και το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την αντιμετώπισή της

Η κατάθλιψη είναι η συχνότερη ψυχική διαταραχή και αναμένεται κατά τα επόμενα 20 χρόνια να έχει αυξητικές τάσεις. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η κατάθλιψη παγκοσμίως κατέχει σήμερα την 4^η θέση, από πλευράς απώλειας ετών ζωής, απαλλαγμένων από αναπηρία και κοινωνική δυσλειτουργία, ενώ το 2020, θα καταλάβει τη 2^η θέση στις δυτικές κοινωνίες και την 1^η ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Μία στις πέντε γυναίκες και ένας στους οκτώ άνδρες αναπτύσσουν κατάθλιψη κάποια στιγμή της ζωής τους σύμφωνα με τα υπάρχοντα διεθνή στοιχεία, ενώ στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι 25% των ανδρών (περίπου 850.000 Έλληνες) και το 33% των γυναικών (περίπου 1,1 εκ Ελληνίδες) πάσχουν από ήπια έως σοβαρή κατάθλιψη.

Μέσα στο πλαίσιο του προγράμματος Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης, το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Κατάθλιψη, που έχει κατατεθεί και υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης έχει σαν βασικούς στόχους την πρόληψη, τη φροντίδα και θεραπευτική αγωγή, την αντιμετώπιση του στιγματισμού και των διακρίσεων εις βάρος ατόμων με ψυχικές διαταραχές και τη βελτίωση της πληροφόρησης για θέματα ψυχικής υγείας. Στο πλαίσιο αυτό ενθαρρύνονται δράσεις που αφορούν στη βελτίωση της γονικής συμπεριφοράς, την ενθάρρυνση πνεύματος συνεργασίας στο εργασιακό περιβάλλον και την προώθηση των δικτύων κοινωνικής υποστήριξης, της κοινωνικής ένταξης, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.

Αναλυτικότερα, το Εθνικό Σχέδιο Δράσης συνίσταται:

- Στην καταπολέμηση του κοινωνικού στιγματισμού, των προκαταλήψεων και της απομόνωσης, καθώς και την κινητοποίηση της κοινωνίας των πολιτών.
- Στον έλεγχο των παραγόντων κινδύνου κατάθλιψης και τη μείωση των περιστατικών κατάθλιψης.
- Στην εύκολη πρόσβαση των πολιτών σε υπηρεσίες πρόληψης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.
- Στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την υποβοήθηση των ατόμων με στόχο την έγκαιρη αναγνώριση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.
- Στην καθολική εξασφάλιση του δικαιώματος στην πρόωπη παρέμβαση και θεραπεία.

- Στη βελτίωση των δεξιοτήτων των επαγγελματιών υγείας, ώστε να ανταποκρίνονται σωστά σε άτομα που ζητούν βοήθεια.
- Στην εξασφάλιση επιπλέον οικονομικών πόρων για προληπτική πολιτικήμέσα από την οργανωτική αναδιάρθρωση του συστήματος.
- Στη δημιουργία σταθερού πλαισίου συνεργασίας και εμπλοκής με όλους τους συναρμόδιους φορείς, τον κόσμο της παραγωγής και της εργασίας για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Στην ενίσχυση της έρευνας σε εθνικό επίπεδο για την καλύτερη κατανόηση της κατάθλιψης και των επιρροών της στη δημόσια υγεία και την κοινωνική συνοχή.

Εν κατακλείδι,

Η πνευματική υγεία είναι ένα ανθρώπινο δικαίωμα. Επιτρέπει στους πολίτες να ευημερούν, να έχουν υγεία και ποιότητα ζωής. Προωθεί την εκμάθηση, την εργασία και τη συμμετοχή στην κοινωνία.

Το επίπεδο της πνευματικής υγείας και ευημερίας στον πληθυσμό είναι ένας βασικός πόρος για την επιτυχία της ΕΕ ως κοινωνίας και οικονομίας βασισμένη βασισμένες στη γνώση. Είναι ένας σοβαρός παράγοντας για την πραγματοποίηση των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης και κοινωνικής συνοχής.

Οι διανοητικές διαταραχές βρίσκονται σε άνοδο στην ΕΕ. Η κατάθλιψη είναι ήδη το επικρατέστερο πρόβλημα υγείας σε πολλά κράτη μέλη της ΕΕ. Η αυτοκτονία παραμένει μια σημαντική αιτία θανάτου.

Οι διανοητικές διαταραχές και η αυτοκτονία προκαλούν απέραντη δυστυχία στα άτομα, τις οικογένειες τους και τις κοινότητες στις οποίες ανήκουν.

Οι διανοητικές διαταραχές είναι σημαντική αιτία ανικανότητας καθώς ασκούν πίεση στην υγεία, στην αγορά εργασίας, στην οικονομία, στην εκπαίδευση και σε όλα τα συστήματα κοινωνικής πρόνοιας σε ολόκληρη την ΕΕ.

Η συμπληρωματική δράση και μια κοινή προσπάθεια στο επίπεδο της ΕΕ μπορούν να βοηθήσουν τα κράτη μέλη να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις με την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας στον πληθυσμό, με την ενίσχυση των προληπτικών δράσεων και της αυτοβοήθειας, και με την παροχή υποστήριξης στους ανθρώπους που έχουν ελλιπή ψυχική υγεία και τις οικογένειές τους. Αυτές οι δράσεις ενσωματώνονται περαιτέρω στα μέτρα που τα κράτη μέλη λαμβάνουν μέσω των κοινωνικών υπηρεσιών και της ιατρικής φροντίδας.

Η δράση για την ψυχική υγεία και ευημερία στην ΕΕ πρέπει να αναπτυχθεί συμπεριλαμβάνοντας στους σχετικούς φορείς χάραξης πολιτικής, τους φορείς υγείας, εκπαίδευσης, τους κοινωνικούς εταίρους, καθώς επίσης και ανθρωπιστικές οργανώσεις.

Οι άνθρωποι που έχουν αντιμετωπίσει προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν πολύτιμη εμπειρία και πρέπει να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στον προγραμματισμό και την εφαρμογή των ενεργειών.

Η πνευματική υγεία και η ευημερία των πολιτών, συμπεριλαμβανομένων όλων των ηλικιακών ομάδων, των φύλων, την εθνική προέλευση κλπ, πρέπει να προωθηθούν βασισμένες σε στοχοθετημένες επεμβάσεις που λαμβάνουν υπόψη την ποικιλομορφία του ευρωπαϊκού πληθυσμού.

Υπάρχει ανάγκη να αυξηθεί η γνώση μας στα θέματα της ψυχικής υγείας: με τη συλλογή στοιχείων όσον αφορά την ψυχική υγεία του πληθυσμού και με την ανάθεση έρευνας για την επιδημιολογία, τις αιτίες, τους καθοριστικούς παράγοντες, τις επιπτώσεις της κακής ψυχικής υγείας, καθώς και τις

δυνατότητες για επεμβάσεις και καλύτερες στους τομείς της υγείας και της κοινωνίας.

Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές εκτίθενται καθημερινά σε ένα ευρύ φάσμα παραβιάσεων των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Το στίγμα που αντιμετωπίζουν σημαίνει ότι συχνά εξοστρακίζονται από την κοινωνία και δεν λαμβάνουν τη φροντίδα που χρειάζονται ενώ αντιμετωπίζουν διακρίσεις σε καθημερινή βάση μεταξύ άλλων στους τομείς της εκπαίδευσης, της απασχόλησης και της στέγασης. Για να προωθούνται και προστατεύονται τα ανθρώπινα δικαιώματα των ατόμων με ψυχικές διαταραχές πρέπει να υπάρχει:

- **Αλλαγή νοοτροπίας, εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση προς την ψυχική ασθένεια και την προάσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικές διαταραχές.**
- **Βελτίωση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας για την προστασία από εξευτελιστική μεταχείριση, κακές συνθήκες διαβίωσης και αυθαίρετη ακούσια εισαγωγή και θεραπεία, παρέχοντας δυνατότητα πρόσβασης σε μηχανισμούς καταγγελιών σε περιπτώσεις παραβίασης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.**
- **Ενίσχυση των αποδεκτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας καθώς και των οικογενειών τους με τη δημιουργία και/ή την ενίσχυση οργανώσεων ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και των οικογενειών τους, ομάδων που είναι στην καλύτερη θέση για να αναδείξουν προβλήματα, να προσδιορίζουν τις ανάγκες τους, να βοηθήσουν στην εξεύρεση λύσεων και στο σχεδιασμό και την εφαρμογή των πολιτικών, των σχεδίων, των νόμων και των υπηρεσιών.**
- **Αντικατάσταση των ψυχιατρικών ιδρυμάτων με κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, οι οποίες θα υποστηρίζονται από την ύπαρξη ψυχιατρικών κλινών σε γενικά νοσοκομεία και κατ'οίκον περίθαλψη.**
- **Αύξηση των επενδύσεων στον τομέα της ψυχικής υγείας και ανάπτυξη/εκπαίδευση του δυναμικού . της Ψυχικής Υγείας για πρόσβαση σε καλής ποιότητας υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε κάθε επίπεδο του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης.**
- **Υιοθέτηση πολιτικών, νόμων και υπηρεσιών που προάγουν τα ανθρώπινα δικαιώματα των ατόμων με ψυχικές διαταραχές και τη δυνατότητα να αποφασίζουν οι ίδιοι για τη ζωή τους, να τους παρέχεται και να διασφαλίζεται η πλήρη ενσωμάτωση και συμμετοχή τους στην κοινωνία.**
- **Υιοθέτηση πολιτικών, νόμων και υπηρεσιών που προάγουν τα ανθρώπινα δικαιώματα των ατόμων με ψυχικές διαταραχές και τη δυνατότητα να αποφασίζουν οι ίδιοι για τη ζωή τους, να τους παρέχεται και να διασφαλίζεται η πλήρη ενσωμάτωση και συμμετοχή τους στην κοινωνία.**