



“Нашето психичко здравје - Наше право”

Светскиот ден на менталното здравје 2023 година е можност луѓето и заедниците да се обединат под темата „**Менталното здравје е универзално човеково право**“ за да го подобрат знаењето, да ја подигнат свеста и да поттикнат акции кои го промовираат и штитат менталното здравје на сите, како универзално човеково право.

Менталното здравје е основно човеково право за сите луѓе.

Секој, кој и каде и да е, има право на највисок достиген стандард на ментално здравје. Ова го вклучува правото да се биде заштитен од ризици по менталното здравје, правото на достапна, прифатлива и квалитетна грижа и право на слобода, независност и вклученост во заедницата.

Имањето состојба на ментално здравје никогаш не треба да биде причина да се лишат човековите права или да се исклучат од одлуките за сопственото здравје. Сепак, ширум светот, луѓето со ментални здравствени состојби продолжуваат да се соочуваат со широк спектар на прекршувања на човековите права. Многумина се исклучени од животот во заедницата и дискриминирани, додека многу повеќе не можат да пристапат до грижата за менталното здравје што им е потребна или имаат пристап само до неа што ги крши нивните човекови права.

Доброто ментално здравје е од витално значење за нашето целокупно здравје и благосостојба.

Доброто ментално здравје ни овозможува да се справиме со предизвиците, да се поврземе со другите и да напредуваме во текот на нашите животи. Тоа е од витално значење и заслужува да биде препознаено и почитувано. Сепак, еден од осум луѓе на глобално ниво живее со состојби на ментално здравје, што може да влијае на нивното физичко здравје, нивната благосостојба, како тие се поврзуваат со другите и нивната егзистенција.

Менталните здравствени состојби се значајна закана за благосостојбата на адолесцентите и младите луѓе.

Состојбите на менталното здравје влијаат на еден од седум адолесценти на глобално ниво, а депресијата се појавува како водечка причина за адолесцентна болест и инвалидитет.

Мора да ја спречиме стигмата и дискриминацијата околу менталното здравје.

Сите ние имаме право да ги живееме нашите животи ослободени од стигма и дискриминација на сите места, особено во училиштата и на работните места.

Добриот квалитет на услугите и поддршката за ментално здравје во заедницата се клучни за нашата иднина.

Менталното здравје и благосостојба се основни за да уживате во добар и значаен живот. Од витално значење е да се осигура дека секој може да пристапи до услугите и поддршката за ментално здравје во заедницата. Особено, пристапот до поддршка и ресурси за ментално здравје во раниот живот може да направи вистински напредок за здравјето и благосостојбата на младите и возрасните во подоцнежниот живот. Ова треба да се промовира како приоритет во сите земји.

Можеби го знаете вашиот ум - но дали ги знаете вашите права? Умот на секој човек е прекрасен, сложен и различен. Но нашите права се исти.

Знаејќи ги вашите права за ментално здравје, можете да се залагате за она што е правилно - за вас и за другите.

Изготвил

Д-р Аксиња Гарбеска-Кебакоска

Спец. по социјална медицина