

Këta shkaktar, çojnë deri te sëmundjet serioze mendore, si:

- Depresioni
- Skizofrenia
- Depresioni bipolar

Nëse për këta shkaktar ofrohet ndihmë profesionale, një përqindje e lartë e tyre mund të trajtohen në mënyrë të suksesshme.

Në Kosovë në të gjitha nivelet e kujdesit shëndetësor kemi shërbime shëndetësore të cilat janë të dedikuara shëndetit mendor.

Këshillohuni me mjekun tuaj familjar për të pas sa më të lehtë qasjen në këto shërbime

10 Tetori Dita Botërore e Shëndetit Mendor



**Instituti Kombëtar i shëndetësisë
publike të Kosovës
Miratuar nga Komisioni për edukim
dhe promovim shëndetësor**



Dinjtë shëndetësore me

Kjo ditë shënohet nga viti 1992 prej Federatës Botërore për Shëndet Mendor.

Dita Botërore e Shëndetit Mendor manifestohet çdo vit me qëllim të vetëdijesimit dhe avokimit të popullatës për rëndësinë e edukimit dhe promovimit të shëndetit mendor.

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, rreth 450 milion njerëz vuajnë aktualisht në botë nga probleme të shëndetit mendor. Kjo do të thotë që 1 në çdo 4 persona preket nga një çrregullim mendor, ndërsa në vitin 2030 pritet që ai të jetë edhe më i madh.



Ju mund të jeni njëri që mund të ju ndihmoj të tjerëve

Faktorët që ndikojnë në shfaqjen e problemeve të shëndetit mendor janë të shumtë, duke filluar nga ato gjenetike, fiziologjike, social, emocional dhe ekonomik.

Shkaqet kryesore të çrregullimeve mendore janë:

- * Kushtet e jetesës,
- * Problemet familjare,
- * Kushtet e punës,
- * Mungesa e shoqërisë dhe kohezionit social,
- * Stresi,
- * Ankthi
- * Mbingarkesa,
- * Kthimi i azilkërkuesve,
- * Trafikimi i qenieve njerëzore,
- * Stigma dhe diskriminimi,
- * Informimi dhe vetëdijesimi jo i mjaftueshëm i popullatës,



Për këtë arsye, aktivitetet promovohen në bashkësisë, si dhe në nivelin nacionalë janë të rëndësishme masave për forcimin e shëndetit mendor.

Ankthet që shpesh përbëjnë çrregullime shpesh të mendshme.

Depresioni është një nga kryesorit faktorë të sëmundjeve në