



ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΤΩΝ ΔΗΜΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΥΓΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ ΤΟΥ Π.Ο.Υ.

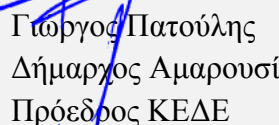
Το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ., από συστάσεως και εκ του καταστατικού του, μεταξύ των άλλων έχει σκοπό την υιοθέτηση και εφαρμογή των πολιτικών του Π.Ο.Υ. για τις Υγιείς Πόλεις, την επιστημονική υποστήριξη των Δήμων μελών του και την μεταφορά τεχνογνωσίας .

Μια από τις κύριες πολιτικές του Π.Ο.Υ. αφορά την Ψυχική Υγεία η οποία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τους κοινωνικούς, οικονομικούς, περιβαλλοντικούς παράγοντες καθώς και με την ποιότητα ζωής

Το Επιστημονικό Συμβούλιο του Δικτύου συνέστησε Ομάδα Εργασίας, προκειμένου να διαμορφώσει για τους Δήμους μέλη του μια σύγχρονη πολιτική για την προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και την αντιμετώπιση των παραγόντων που την επηρεάζουν, σύμφωνη με τα νέα δεδομένα και την πολιτική του Π.Ο.Υ. και της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Μια πολιτική που στηρίζεται στους παράγοντες για τους οποίους έχει αρμοδιότητα και μπορεί να επηρεάσει η Τοπική Αυτοδιοίκηση στην χώρα μας.

Η πρόταση που προέκυψε από την Ομάδα Εργασίας, αφού εστάλη προς όλους τους Δήμους για διαβούλευση, παρουσιάστηκε και συζητήθηκε σε δύο Συναντήσεις Εργασίας, και επικυρώθηκε από το Δ. Σ. του Δικτύου μας τον Δεκέμβριο 2017. Στο πλαίσιο αυτό θα ήθελα ιδιαίτερα να ευχαριστήσω τον Πρόεδρο του Επιστημονικού μας Συμβουλίου και καθηγητή Προληπτικής Ιατρικής ΕΚΠΑ, κ. Ιωάννη Τούντα για την αδιάλειπτη παρακολούθηση και την ολοκλήρωση της παρούσας πολιτικής. Σήμερα την παραδίδουμε σε όλους τους Δήμους-μέλη μας ως ένα χρήσιμο εργαλείο στην χάραξη και υλοποίηση της τοπικής πολιτικής για την Ψυχική Υγεία.

Ο Πρόεδρος ΔΣ


Γιώργος Πατούλης
Δήμαρχος Αμαρουσίου
Πρόεδρος ΚΕΔΕ



Εισαγωγή

Ο Διεθνής όρος Mental Health αναφέρεται σε αυτό που στην ελληνική γλώσσα αποδίδεται και περιλαμβάνει την ψυχική και νοητική ή πνευματική υγεία και χάριν συντομίας θα το αποδίδουμε ως ψυχική υγεία.

Η κακή ψυχική υγεία ευθύνεται για σχεδόν το 20% των νόσων στην ευρωπαϊκή περιφέρεια της Π.Ο.Υ. και τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρεάζουν ένα στα τέσσερα άτομα σε κάποια στιγμή στη ζωή τους. Έξι από τις 20 χώρες με τα υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών στον κόσμο βρίσκονται στην Ευρωπαϊκή περιφέρεια.(Π.Ο.Υ. Mental health)

Οι ψυχικές διαταραχές είναι μια από τις κορυφαίες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία στην Ευρωπαϊκή περιφέρεια του Π.Ο.Υ. και επηρεάζουν περισσότερο από το ένα τρίτο του πληθυσμού κάθε χρόνο.

Σε όλες τις χώρες, οι περισσότερες ψυχικές διαταραχές είναι πολύ πιο διαδεδομένες μεταξύ των φτωχότερων τμημάτων του πληθυσμού.

Ως εκ τούτου, η Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του Π.Ο.Υ. αντιμετωπίζει ποικίλες προκλήσεις που επηρεάζουν τόσο την Ψυχική ευημερία του πληθυσμού όσο και την παροχή φροντίδας για τα άτομα με νοητικά και ψυχικά προβλήματα υγείας.

Η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της υγείας και της ευημερίας, όπως αντικατοπτρίζεται στον ορισμό της υγείας στο Καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:

«Η υγεία ορίζεται ως η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς ως η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

Η ίδια η έννοια της ψυχικής υγείας έχει συνήθως υποκειμενική χροιά και πολλαπλές ερμηνείες, με αποτέλεσμα συχνά να μην είναι εύκολος ο εννοιολογικός της προσδιορισμός. Η ψυχική υγεία δεν αναφέρεται μόνο στην απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής αλλά και στην παρουσία χαρακτηριστικών στο ίδιο το άτομο που το ενισχύουν στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει τις διάφορες δύσκολες καταστάσεις που αντιμετωπίζει στη ζωή του, όπως είναι η θετική αυτοεικόνα και αυτοαντίληψη, η αυτογνωσία, η ικανότητα αυτοπροσδιορισμού, το αίσθημα αυτοελέγχου, η αισιοδοξία, η ικανότητα θετικής ανταπόκρισης στις προσκλήσεις της ζωής, αλλά και η ικανότητα να ζητάει κανείς βοήθεια ή υποστήριξη όπως και να την προσφέρει.

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. η ψυχική υγεία είναι αντιληπτή ως μια κατάσταση ευημερίας στην οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις ικανότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τα κανονικά άγχη της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να κάνει μια συνεισφορά στην κοινότητα του.

Όσον αφορά στα παιδιά, η έμφαση δίνεται στις αναπτυξιακές πτυχές, για παράδειγμα στην ύπαρξη μιας θετικής αίσθησης της ταυτότητας, στην ικανότητα να διαχειρίζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματα, στο να χτίζουν κοινωνικές σχέσεις, καθώς και στην ικανότητα τους να μάθουν και να αποκτήσουν μια εκπαίδευση, και γενικά στην πλήρη και ενεργό συμμετοχή τους στην κοινωνία.

Η ψυχική υγεία των ατόμων είναι αναγκαία προϋπόθεση και για την εξασφάλιση της σωματικής υγείας, καθώς πλήθος ερευνών έχουν καταδείξει το γεγονός, ότι τα προβλήματα στην ψυχική κατάσταση ενός ατόμου αποτελούν, συχνά, παράγοντα επικινδυνότητας για εμφάνιση προβλημάτων και στη σωματική τους υγεία. Για παράδειγμα, πολλές έρευνες έχουν καταδείξει τη συσχέτιση του στρες με καρδιαγγειακά νοσήματα, με υψηλότερη επιδεκτικότητα στις λοιμώξεις, με φτωχότερο ανοσοποιητικό σύστημα, με καρκίνο, με άσθμα και με χρόνιες ασθένειες. Σημαντικό είναι ότι τα θέματα ψυχικής υγείας δεν αφορούν μόνο κάποιες ειδικές ομάδες του πληθυσμού (αν και ορισμένες είναι πιο ευάλωτες), καθώς το κάθε άτομο μπορεί, κατά τη διάρκεια της ζωής του, να αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας.

Κατά τις προηγούμενες δεκαετίες, στον τομέα της ψυχικής υγείας σημειώθηκαν διάφορες εξελίξεις που συνέβαλαν στην αλλαγή του βιοϊατρικού μοντέλου και στην ανάπτυξη της υγειονομικής φροντίδας οι οποίες θα λαμβάνουν υπόψη τους τη σημασία των φυσικών, περιβαλλοντικών και ευρύτερων κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων. Με τη Συνθήκη του Άμστερνταμ (άρθρο 153), τους ανανεωμένους στόχους του Π.Ο.Υ. για τον 21ο αιώνα, την Ατζέντα ΥΓΕΙΑ 2020 και τους νέους στόχους για την Βιώσιμη ανάπτυξη, αναδεικνύεται το ζήτημα της προαγωγής ψυχικής υγείας στο πλαίσιο μιας ολιστικής προσέγγισης της υγείας.

Το Ευρωπαϊκό Σχέδιο Δράσης του Π.Ο.Υ. για την Ψυχική Υγεία εστιάζει σε **επτά αλληλένδετους στόχους** και προτείνει αποτελεσματικές και ολοκληρωμένες δράσεις για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας στην ευρωπαϊκή περιφέρεια.

1. Όλοι οι άνθρωποι πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες στο να βιώνουν συνθήκες ψυχικής ευεξίας και ευημερίας σε όλη την διάρκεια ζωής τους, ιδίως εκείνοι που είναι πιο ευάλωτοι ή σε κίνδυνο.
- 2: Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας είναι πολίτες των οποίων τα ανθρώπινα δικαιώματα πρέπει να είναι σεβαστά, να αποτιμώνται και να προωθούνται πλήρως.
- 3 : Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας να είναι προσβάσιμες, προσιτές και διαθέσιμες στην κοινότητα ανάλογα με τις ανάγκες.
- 4: Οι άνθρωποι δικαιούνται σεβασμό, ασφαλή και αποτελεσματική θεραπεία.
- 5: Τα Συστήματα Υγείας πρέπει να παρέχουν υπηρεσίες για καλή σωματική και ψυχική υγεία για όλους.
- 6: Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας πρέπει να συνεργάζονται και με άλλους τομείς
- 7: Οι αποφάσεις της διοίκησης για την Ψυχική υγεία πρέπει να καθοδηγούνται από καλές πληροφορίες και γνώση.

Μοντέλο: Ο κύκλος της ψυχικής ευημερίας

Η κοινωνική διαβάθμιση στις ψυχικές διαταραχές και τα επίπεδα της ψυχικής ευημερίας δείχνουν μια ισχυρή σχέση μεταξύ ψυχικής υγείας και των υλικών συνθηκών της ζωής των ανθρώπων.

Παράγοντες όπως η φτώχεια, η ανεργία, οι κακές συνθήκες εργασίας, οι ακατάλληλες συνθήκες στέγασης και η κακή σχολική εκπαίδευση, έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία, και αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο των ψυχικών διαταραχών.

Επιπλέον, η κακή ψυχική ευεξία και η χαμηλή κοινωνική θέση σχετίζονται με έκθεση σε παράγοντες κινδύνου για την ψυχική υγεία, όπως είναι η κακή διατροφή, το κάπνισμα, το αλκοόλ, η κατάχρηση ουσιών και η βία. Η συχνότητα εμφάνισης ψυχικών διαταραχών αυξάνεται λόγω αυτών των παραγόντων κινδύνου.

Η κακή ψυχική υγεία συμβάλλει ώστε στα φτωχότερα κοινωνικά στρώματα στους περισσότερους τομείς της ζωής, να ενισχύονται οι ανισότητες, γιατί οι πλέον μειονεκτούσες ομάδες είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν ψυχική ασθένεια και μικρότερη ψυχική ευεξία.

Έτσι, η ψυχική υγεία είναι τόσο συνέπεια όσο και αιτία των ανισοτήτων.

Ενώ τα στοιχεία δείχνουν τη σύνδεση μεταξύ των συνθηκών της ζωής και των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας σε επίπεδο πληθυσμού, σε ατομικό επίπεδο τα στοιχεία είναι πιο περίπλοκα.

Η Ψυχική ευεξία επηρεάζεται έντονα από παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η προσωπικότητα και την ανθεκτικότητα. Πολλά άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις και δυσκολίες έχουν καλή ψυχική υγεία και να ευδοκιμούν σε όλη την ζωή τους επιδεικνύοντας αξιοσημείωτη αντοχή, ενώ άλλοι υποφέρουν από κακή ψυχική υγεία παρά τις ευνοϊκές συνθήκες. Η κατανόηση γιατί μερικοί αναπτύσσονται και άλλοι αγωνίζονται, και γιατί μερικοί άνθρωποι είναι επιρρεπείς σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου ενώ άλλοι όχι, είναι μερικά από τα ερωτήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν.

Η κακή ψυχική υγεία έχει μερίδιο ευθύνης για την κακή σωματική υγεία καθώς ένας μεγάλος αριθμός των συμπεριφορών κινδύνου και των παραγόντων κινδύνου, όπως το αλκοόλ, ο καπνός και τη βία σχετίζονται τόσο με ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, η ψύχωση και η αυτοκτονία όσο και με επίπτωση στις μη μεταδοτικές νόσους όπως καρδιαγγειακές ασθένειες, καρκίνοι, το άσθμα και ο διαβήτης.

Επίσης οι μη μεταδοτικές ασθένειες αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για τις ψυχικές διαταραχές και η επικράτηση των ψυχικών διαταραχών σχετίζεται με τα ποσοστά θνησιμότητας την μη μεταδοτικών ασθενειών.

Είναι σαφές ότι πρέπει να αντιμετωπίζεται συνολικά η ψυχική και η σωματική υγεία.

Η πρόσβαση σε αποτελεσματική φροντίδα της υγείας είναι ζωτικής σημασίας για τη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας.

Η Ψυχική και Νοητική Υγεία επηρεάζεται από γενετικούς και βιολογικούς παράγοντες, επηρεάζεται όμως και από:

Κοινωνικοοικονομικές συνθήκες

Γένος, Ηλικία, εθνικότητα,, Αναπηρία, Σεξουαλικότητα, Φυσική υγεία

Υλικές συνθήκες

Εισόδημα, ακίνητη περιουσία, πλούτος, Περιβάλλον

Ψυχοκοινωνικές συνθήκες

Κοινωνικοί δεσμοί, οικογενειακή ζωή, εκπαίδευση, Αυτονομία, έλεγχο της ζωής, Ικανότητα

Πολιτικές συνθήκες

Επιρροή στην λήψη αποφάσεων, συμμετοχή στο δημόσιο βίο.

Η Τοπική Αυτοδιοίκηση μπορεί να επηρεάσει αρκετούς από τους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία όπως είναι οι περιβαλλοντικοί, οι ψυχοκοινωνικοί, οι οικονομικοί κλπ.

Η ομάδα εργασίας του Επιστημονικού Συμβουλίου, αποτελούμενη από τους

Παπαθανασοπούλου Νταίζη, Κοινωνιολόγος – Κοινωνική Λειτουργός, Συντονίστρια προγράμματος Υγιείς Πόλεις στο ΕΔΔΥΠΠΥ, Πρόεδρος Συμβουλευτικής Επιτροπής του Π.Ο.Υ. για τα Εθνικά Δίκτυα

Τσαπατσάρη Λία, Κοινωνιολόγος-Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Στέλεχος Κοινωνικής Πολιτικής και Συντονίστρια του προγράμματος Υγιείς Πόλεις Δήμου Φιλαδέλφειας-Χαλκηδόνας

Καραμπέτσου Μαίρη, Εργοθεραπεύτρια MSc, Διευθύντρια Κοινωνικής Πολιτικής Δήμου Ηρακλείου Αττικής

Οικονομοπούλου Αγγελική, Ψυχολόγος MSc Διευθύντρια Κοινωνικής Πολιτικής, Δήμου Αγίων Αναργύρων – Καματερού

Ευαγγέλου Ευανθία, Κοινωνική Υπηρεσία Δήμου Γλυφάδας, Αναπληρώτρια Συντονίστρια Προγράμματος Υγιείς Πόλεις Δήμου Γλυφάδας

Ρεστέμης Στάθης, Κοινωνικός Λειτουργός- Προϊστάμενος Κοινωνικής Προστασίας Πολιτισμού & Αθλητισμού Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού, MSc Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας στη Διοίκηση Μονάδων Κοινωνικής Προστασίας

Ιατράκη Ελίζα, Ψυχολόγος και Κοινωνική Λειτουργός στους τομείς Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας, Συντονίστρια, Στέλεχος Δήμου Χερσονήσου για τις "Υγιείς Πόλεις»

Δέρνελι Νικολέττα, Κοινωνιολόγος, MSc Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός, Προϊσταμένη τμήματος Κοινωνικής Πολιτικής και Συμβουλευτικής Στήριξης, Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας Δήμου Αιγάλεω

Μπότου Αναστασία, Δημοτική Σύμβουλος Ζωγράφου -Σχολική Σύμβουλος Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

για την διαμόρφωση της πρότασης έλαβε υπ όψιν της

1. Την Έρευνα η Ψυχική Υγεία των Ελλήνων στα χρόνια της κρίσης» (ΙΚΠΙ 2016)
2. Π.Ο.Υ. The European Mental Health Action Plan 2013–2020

3. Π.Ο.Υ. The European Mental Health Action Plan (Regional Committee for Europe)
4. Π.Ο.Υ. Policies and practices for mental health in Europe - meeting the challenges
5. Π.Ο.Υ. Country-by-country profiles on national health situation relaunched.
6. Π.Ο.Υ. Health Agenda 2020
7. Π.Ο.Υ. Health-related Sustainable Development Goals targets(2015)
8. Ε.Ε. An EU Strategy on Mental Health and Well Being
9. Ε.Ε. ΠΡΑΣΙΝΟ ΒΙΒΛΙΟ. Βελτίωση της ψυχικής υγείας του πληθυσμού. Προς μια στρατηγική σχετικά με την ψυχική υγεία για την Ευρωπαϊκή Ένωση
10. World Happiness Record 2016, (θέση 99).
11. Την πολιτική των Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ. για την 5η και 6η φάση
12. Την «Συμφωνία των Αθηνών» που υπεγράφη στο Παγκόσμιο Συνέδριο Υγιών Πόλεων 2014
13. Καλές πρακτικές που συγκεντρώθηκαν από τα συνέδρια και τις συναντήσεις εργασίας των Υγιών Πόλεων από όλο τον κόσμο,
14. Τους παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία, κοινωνικούς, οικονομικούς, περιβαλλοντικούς,

Κατόπιν αυτών, **εισηγείται** την διαμόρφωση μιας πολιτικής στους Δήμους μέλη του Δικτύου και κατ' επέκταση στο σύνολο της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, η οποία

- Να έχει μια ολιστική προσέγγιση στην χάραξη της στρατηγικής για την Ψυχική Υγεία και στην πρακτική της να χρησιμοποιεί την μεθοδολογία των Υγιών Πόλεων.
- Να καταγράφει και να μελετά τα προβλήματα και τις ανάγκες των κατοίκων στην περιοχή
- Να λαμβάνει υπ' όψιν της τις προτάσεις τους για την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους,
- Να καταγράφει και να μελετά τους χρόνια ψυχικά πάσχοντες στην κάθε περιοχή
- Τον σχεδιασμό και την υλοποίηση πολιτικής για την Ψυχική Υγεία η οποία θα στηρίζεται στην προαγωγή της Ψυχικής Υγείας, στην αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας, στην πληροφόρηση και ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού, στην ένταξη των πασχόντων στο κοινωνικό σύνολο όπου είναι εφικτό.

Αναλυτικότερα προτείνεται οι κύριοι άξονες της πολιτικής να είναι

- ❖ Πρόληψη και Αγωγή Υγείας, υποστηρικτικές δομές. Κοινωνικό περιβάλλον. Προβλήματα, ανάγκες.
- ❖ Ισότητα
- ❖ Οικονομικό περιβάλλον.
- ❖ Αστικό περιβάλλον. Υποδομές της πόλης. Πόλεις φιλικές για τους κατοίκους.
- ❖ Ασφάλεια
- ❖ Αθλητισμός
- ❖ Πολιτισμός
- ❖ Ψυχαγωγία
- ❖ Νέες τεχνολογίες

Αναλυτικότερα

Πρόληψη και Αγωγή Υγείας.

Μία ολιστική προσέγγιση σε θέματα ψυχικής υγείας και εφαρμογής προγραμμάτων σε τοπικό επίπεδο θα πρέπει να καλύπτει τους εξής τομείς:

- Υλοποίηση προγραμμάτων **πρωτογενούς πρόληψης** και προαγωγής υγείας γενικού πληθυσμού (χρηματοδότηση από Ε.Ε κ.α.)
- Σχεδιασμό κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, με στόχους την **εξατομικευμένη προσέγγιση** (δευτερογενής πρόληψη) και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των οικογενειών των ωφελούμενων.
- Δημιουργία δομών σχετικών με τους χρόνιους ψυχικά πάσχοντες σε τοπικό επίπεδο. Λειτουργία Κέντρου Ημέρας για ενήλικες με προβλήματα ψυχικής υγείας
- Σχεδιασμό προγραμμάτων επιμόρφωσης των επαγγελματιών που στελεχώνουν τις κοινωνικές υπηρεσίες των δήμων σε θέματα ψυχικής υγείας.
- Σχεδιασμό προγραμμάτων υποστήριξης και κοινωνικής ένταξης ευάλωτων ομάδων, για πρόληψη υποτροπής (τριτογενής πρόληψη).
- Ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού πάνω σε θέματα ψυχικής ασθένειας για αλλαγή στάσης και νοοτροπίας απέναντι στη ψυχική νόσο.
- Ευρύτερα συμβολή στην ψυχιατρική μεταρρύθμιση
- Σεμινάρια επιμόρφωσης φροντιστών, ομάδες υποστήριξης.

- Ψυχολογική υποστήριξη στις οικογένειες, ως ένα βασικό σημείο για τα άτομα αλλά και για το οικογενειακό πλαίσιο το οποίο με την σειρά του θα παίζει ένα υποστηρικτικό ρόλο στην όλη θεραπευτική προσέγγιση. Οι μέχρι τώρα έρευνες που έχουν μελετήσει την ψυχολογική υπερκόπωση της οικογένειας, προκειμένου να την προσδιορίσουν και να σχεδιάσουν κατάλληλες υπηρεσίες υποστήριξης, προκειμένου οι χρόνοι πάσχοντες να παραμένουν στην κοινότητα και όχι σε ιδρύματα, καταλήγουν ότι, η ψυχολογική υπερκόπωση (caregiver burden) του ατόμου που παρέχει μακροχρόνια και εντατική φροντίδα, αφορά σε ένα ευρύ φάσμα δυσχερειών όπως είναι: τα οικονομικά, η σωματική και ψυχική υγεία, οι ενδο-οικογενειακές, διαπροσωπικές σχέσεις.
- Εκπαίδευση κοινωνικών επιστημόνων και επαγγελματιών υγείας σε θέματα πρόληψης και προαγωγής ψυχικής υγείας

Κοινωνική Πολιτική

- Έρευνα και καταγραφή ψυχικά ασθενών στην τοπική κοινωνία.
- Προφίλ Υγείας πληθυσμού Δήμου
- Εκστρατείες ενημέρωσης της ευρύτερης κοινωνίας για θέματα ψυχικής υγείας και καταπολέμησης του στίγματος.
- Τηλεφωνική γραμμή SOS για την κατάθλιψη, η οποία θα λειτουργεί σε καθημερινή βάση συγκεκριμένες ώρες και θα στελεχώνεται από ειδικά εκπαιδευμένους ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όπου θα τηρείται το απόρρητο και η ανωνυμία.
- Ευκαιρίες για κοινωνική συμμετοχή όπως: Συμμετοχή σε επιμορφωτικά προγράμματα κατάρτισης, δημοτικές εθελοντικές ομάδες, τοπικούς πολιτιστικούς συλλόγους.
- Αντιμετώπιση των γενικότερων καθοριστικών παραγόντων, όπως οι κοινωνικές σχέσεις, η φτώχεια, οι διακρίσεις, που επιδρούν στην ψυχική υγεία και στην ευημερία της.
- Ευαισθητοποίηση για τα ψυχικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι, όπως η κατάθλιψη, η γεροντική άνοια και το Αλτσχάιμερ, υποστήριξη πασχόντων και των οικογενειών τους
- Αύξηση της παροχής ψυχοθεραπευτικών και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων για τους ανθρώπους τρίτης ηλικίας

- Διαμόρφωση προγραμμάτων δια βίου μάθησης.
- Παρεμβάσεις στην σχολική κοινότητα για την έγκαιρη διάγνωση, ομάδες γονέων, εφήβων και εκπαιδευτικών
- Προώθηση θεμάτων ισότητας, εξάλειψη των διακρίσεων.
- Μέριμνα για την εξάλειψη της κακοποίησης ψυχολογικής, σωματικής και οικονομικής, των ηλικιωμένων
- Ειδική μέριμνα και προγράμματα υποστήριξης των ανθρώπων και των οικογενειών που φροντίζουν ηλικιωμένους με χρόνιες παθήσεις.

Κοινωνική δικτύωση Δημιουργία και οργάνωση γραφείου διαμεσολάβησης στο Δήμο, ώστε να δίνεται δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας των ενδιαφερόμενων ή συγγενών τους για προγράμματα που εκπονούνται και να λαμβάνουν την σχετική ενημέρωση.

Δημιουργία δικτύου αλληλεγγύης και αμοιβαίας βοήθειας μεταξύ των ατόμων με ψυχολογικά προβλήματα και με την συμμετοχή εθελοντών.

Ισότητα Οργάνωση δράσεων που να εστιάζουν στους τρόπους προστασίας από τις παραδοσιακές διακρίσεις φύλου, φυλής, στίγματος.

Οικονομικό περιβάλλον

Οι συνθήκες οικονομικής κρίσης, η φτώχεια, η ανέχεια η αδυναμία κάλυψης των βασικών αναγκών τροφής, στέγης, ένδυσης, ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, είναι παράγοντες δημιουργίας ψυχολογικών προβλημάτων, στρες, κατάθλιψης κλπ. Οι Δήμοι μπορούν

- Να προχωρήσουν σε δράσεις ανάπτυξης του οικονομικού περιβάλλοντος της περιοχής τους, αναδεικνύοντας την περιοχή τους, διαφημίζοντάς την προσελκύνοντας επενδύσεις και γενικώς προβάλλοντας ότι έχει να αναδείξει ο τόπος τους, δημιουργώντας προϋποθέσεις οικονομικής ανάπτυξης.
- Ανάπτυξη μορφών οικονομικής στήριξης και προστασίας των ευπαθών ομάδων που έχουν περιέλθει σε ένδεια ή που διατρέχουν κίνδυνο φτώχειας.
- Λήψη μέτρων για την ελάφρυνση των οικονομικά αδυνάμων.
- Εξασφάλιση τροφής, περίθαλψης και στέγης σε άπορους.

Αστικό και φυσικό περιβάλλον.

Το περιβάλλον στο οποίο ζούμε και εργαζόμαστε αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την υγεία. Ειδικότερα για την Ψυχική υγεία, έχει αποδειχθεί ότι οι κάτοικοι των υποβαθμισμένων περιοχών διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ψυχικής νόσου. Η ύπαρξη κοινόχρηστου πρασίνου και η δυνατότητα περιπάτων αναψυχής συμβάλλει στην ψυχική υγεία. Αυτά αποτελούν αρμοδιότητα της Τοπικής Αυτοδιοίκησης η οποία μπορεί

- Να προχωρήσει σε αναπλάσεις υποβαθμισμένων περιοχών.
- Να αυξήσει το πράσινο και να δημιουργήσει διαδρομές περιπάτου.
- Να αναβαθμίσει αισθητικά τις πόλεις.
- Να εκμεταλλευτεί κάθε διαθέσιμο φυσικό πόρο προς όφελος των κατοίκων και της αναψυχής τους.
- Να μεριμνήσει για τις συνθήκες ασφάλειας.
- Να μεριμνήσει για τις συνθήκες υγιεινής.
- Να φροντίσει για την προσβασιμότητα σε όλους τους δημόσιους χώρους και τις υπηρεσίες.
- Να φροντίσει για καλή συγκοινωνία με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Να δημιουργήσει χώρους και σημεία συνάντησης για τις ανθρώπινες συναναστροφές, όπου δεν είναι απαραίτητο να καταναλώνει κανείς οτιδήποτε.

Φυσική άσκηση και Αθλητισμός

Η φυσική άσκηση και η αθλητική δραστηριότητα είναι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία γενικά αλλά είναι ιδιαίτερα καθοριστικοί και για την ψυχική υγεία, δημιουργώντας συνθήκες ευεξίας και εκτόνωσης από στρεσογόνους παράγοντες.

- Ανάπτυξη προγράμματος άθλησης για όλους.
- Δημιουργία υπαίθριων χώρων άθλησης και εκγύμνασης
- Οργάνωση εκδρομών περιπάτου ή άλλων αθλητικών δραστηριοτήτων για όλους, εκμεταλλευόμενοι το περιεστικό περιβάλλον.

Πολιτισμός- Ψυχαγωγία

- Συγκρότηση ομάδων τέχνης (θέατρο, μουσική, ζωγραφική, ποίηση, γραφιστική κλπ.) και καλλιτεχνικής έκφρασης του γενικού πληθυσμού αλλά και των ατόμων με ψυχικά ή νοητικά προβλήματα.
- Οργάνωση εκδρομών, επισκέψεων σε μουσεία, θέατρα κλπ
- Οργάνωση καλλιτεχνικών βραδιών και βραδιών συνάντησης σε χώρους του Δήμου

Νέες Τεχνολογίες

- Προγράμματα εκμάθησης υπολογιστών και άλλων ηλεκτρονικών μέσων, για τους πάσχοντες από ψυχικά ή νοητικά προβλήματα με σκοπό την προσαρμογή τους στον νέο τρόπο ζωής, την εξυπηρέτησή τους μέσω ηλεκτρονικών μέσων και τελικά την μείωση του απομονωτισμού και του αποκλεισμού τους.
- Αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών σε προγράμματα υποστήριξης ψυχικά ασθενών.

Η πολιτική αυτή προσπαθεί να καλύψει τις παρεμβάσεις μας στον χώρο της υγείας και της ενημέρωσης για την υγεία, την κοινωνική πρόνοια, τον πολιτισμό, τον αθλητισμό, το αστικό και φυσικό περιβάλλον, το οικονομικό περιβάλλον, λαμβάνοντας υπ όψιν όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν καθοριστικά την υγεία.

Οι επί μέρους δράσεις που μπορούν να αναφερθούν αναλυτικότερα είναι πάρα πολλές και οι καλές πρακτικές που έχουμε από την Ελλάδα και το εξωτερικό είναι πάρα πολλές.

Με το παρόν κείμενο επιδιώκουμε να δώσουμε στην πολιτική μας την ευρύτητα που απαιτείται, την έννοια του μηνύματος του Π.Ο.Υ. για την ενσωμάτωση των θεμάτων υγείας σε όλες τις επί μέρους πολιτικές, για διατομεακή συνεργασία, για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας μέσω ολιστικής προσέγγισης.