



PODCAST 5

ZWIĄZEK SOLIDARNOŚCI SPOŁECZNEJ ZE
ZDROWIEM PSYCHICZNYM W IRLANDII



Dofinansowane przez
Unię Europejską



AUTPOST ACADEMY



Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wszystkie rezultaty wypracowane w ramach projektu „Budowanie więzi społecznych” udostępniane są na zasadzie otwartych licencji (CC BY-SA 4.0 DEED). Można z nich korzystać bezpłatnie i bez ograniczeń. Kopiowanie lub przetwarzanie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione. W przypadku wykorzystania rezultatów niezbędne jest podanie źródła finansowania oraz jego autorów.

W dzisiejszym odcinku zagłębimy się w temat zdrowia psychicznego i jego powiązania z solidarnością społeczną w Irlandii.

Zacznijmy od zdrowia psychicznego. Słowo „zdrowie psychiczne” słyszymy coraz częściej, ponieważ jego znaczenie we współczesnym świecie rośnie. Wiele osób przypisuje mu negatywne konotacje i utożsamia je z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak lęk i depresja.

Zdrowie psychiczne to nie tylko zmaganie się z osobistymi problemami i diagnoza zaburzeń. Odnosi się ono do emocjonalnego, psychicznego i społecznego dobrostanu danej osoby. Wpływa na to, jak ludzie myślą, czują i działają, a także jak radzą sobie ze stresem, nawiązują relacje z innymi i podejmują decyzje. Zdrowie psychiczne jest ważne na każdym etapie życia, od dzieciństwa i okresu dojrzewania po dorosłość.

Kluczowe aspekty zdrowia psychicznego obejmują: Dobre samopoczucie emocjonalne, które koncentruje się na zdolności do radzenia sobie z szeroką gamą emocji i wyrażania ich, radzenia sobie z wyzwaniami i podnoszeniu się po niepowodzeniach. Dobrostan psychiczny, który dotyczy zdolności do jasnego myślenia, podejmowania decyzji i rozumienia siebie. Obejmuje to również poczucie celu, tożsamości i własnej wartości.

Dobre zdrowie psychiczne pomaga ludziom radzić sobie z codziennymi stresami, wydajnie pracować i angażować się w życie społeczności. To stan dynamiczny, który może ulegać wahaniom w zależności od czynników takich jak doświadczenia życiowe, relacje, zdrowie fizyczne i okoliczności zewnętrzne.



Problemy lub zaburzenia zdrowia psychicznego występują, gdy na samopoczucie psychiczne danej osoby negatywnie wpływają czynniki takie jak trauma, stres, genetyka czy nadużywanie substancji psychoaktywnych. Do typowych problemów ze zdrowiem psychicznym należą lęk, depresja, choroba afektywna dwubiegunowa i schizofrenia, ale doświadczenia każdego z nas w zakresie zdrowia psychicznego są indywidualne.

Dlaczego dbanie o dobre zdrowie psychiczne jest ważne?

Dobre zdrowie psychiczne sprzyja ogólnemu dobrostanowi i pomaga ludziom prowadzić satysfakcjonujące, produktywne życie. Odgrywa również kluczową rolę w zdrowiu fizycznym, ponieważ zdrowie psychiczne i fizyczne są ze sobą ściśle powiązane. Na przykład przewlekły stres lub nieleczone zaburzenia zdrowia psychicznego mogą prowadzić do problemów ze zdrowiem fizycznym, takich jak choroby serca czy osłabiony układ odpornościowy.

Dbanie o zdrowie psychiczne poprzez dbanie o siebie, wsparcie społeczne, terapię i zdrowe nawyki jest kluczem do utrzymania ogólnego dobrego samopoczucia.

Związek między solidarnością społeczną a zdrowiem psychicznym w społecznościach irlandzkich odzwierciedla zarówno dynamikę kulturową, jak i społeczną irlandzkiego społeczeństwa.

Ona odnosi się do poczucia jedności, wzajemnego wsparcia i zbiorowej odpowiedzialności w obrębie społeczności. Odgrywa ona kluczową rolę w zdrowiu psychicznym, wpływając na dobrostan jednostki, strategie radzenia sobie i odporność całej społeczności.

Związek między zdrowiem psychicznym a solidarnością społeczną w Irlandii jest głęboko zakorzeniony w wartościach kulturowych tego kraju, strukturach społecznych i lokalnych systemach wsparcia. To poczucie jedności odnosi się do poczucia jedności, wzajemnej odpowiedzialności i zbiorowego wsparcia w obrębie społeczności i odgrywa znaczącą rolę w promowaniu i utrzymywaniu zdrowia psychicznego. W Irlandii związek ten jest szczególnie silny

ze względu na tradycyjne wartości tego kraju, takie jak rodzina, wspólnota i wspólne doświadczenia kulturowe.

W jaki sposób Irlandia pomaga ludziom zachować dobre zdrowie psychiczne?

W ostatnich latach rząd położył większy nacisk na dostępną, inkluzywną i zorientowaną na społeczność opiekę psychiatryczną. Irlandia podjęła znaczące kroki w celu poprawy opieki psychiatrycznej, a polityka i usługi w zakresie zdrowia psychicznego stały się obszarem priorytetowym. Strategiczne ramy rządu, „Dzielenie się wizją: Polityka zdrowia psychicznego dla wszystkich” (2020), mają na celu poprawę usług zdrowia psychicznego, zapewniając, że ten obszar będzie traktowany jako problem całej społeczności.

Polityka zdrowia psychicznego „Sharing the Vision” opowiada się za opieką psychiatryczną, która obejmuje współpracę rodziny, społeczności i służb publicznych w celu wspierania jednostek. To podejście odzwierciedla przekonanie, że zdrowie psychiczne jest zbiorową odpowiedzialnością, w której jednostki, społeczności i instytucje odgrywają rolę w promowaniu dobrostanu.

Ustawa o zdrowiu psychicznym z 2001 roku ustanowiła wytyczne dotyczące leczenia przymusowego, ale pojawiły się również apele o reformy w takich obszarach jak prawa pacjenta, dostęp do usług oraz wdrażanie środowiskowej opieki psychiatrycznej. Najnowsze regulacje koncentrują się na powrocie do zdrowia psychicznego, opiece środowiskowej oraz integracji zdrowia psychicznego z ogólnymi usługami opieki zdrowotnej.

Przejęcie na opiekę środowiskową odegrało kluczową rolę w poprawie usług zdrowia psychicznego. Model ten promuje systemy wsparcia poza placówkami instytucjonalnymi, oferując usługi w ośrodkach społecznościowych, za pośrednictwem podstawowej opieki zdrowotnej i lokalnych organizacji. Mental Health Ireland i inne organizacje pozarządowe zapewniają kluczowe usługi, takie jak infolinie, wsparcie rówieśnicze i informacje na temat problemów ze zdrowiem psychicznym.

Ponadto usługi doradztwa i psychoterapii, opieka psychiatryczna i programy podnoszenia świadomości na temat zdrowia psychicznego stają się coraz szerzej dostępne w społecznościach na terenie całego kraju.

Jedną z najważniejszych zmian w Irlandii w ciągu ostatniej dekady był rosnący nacisk na edukację w zakresie zdrowia psychicznego. Kampanie społeczne, takie jak Let's Talk About Mental Health i Jigsaw – ogólnokrajowa organizacja wspierająca zdrowie psychiczne młodych ludzi, mają na celu zmniejszenie stygmatyzacji, podniesienie świadomości i zachęcenie ludzi do szukania pomocy w razie potrzeby. W rezultacie stygmatyzacja związana ze zdrowiem psychicznym w Irlandii znacznie zmalała, choć wciąż istnieją wyzwania.

Społeczeństwo irlandzkie od zawsze opierało się na żytych społecznościach, w których rodzina i sąsiedzi zapewniają silne wsparcie. To poczucie solidarności może mieć bezpośredni, pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Ludzie chętniej szukają pomocy u osób z otoczenia, czy to wsparcia emocjonalnego w trudnych chwilach, czy praktycznego wsparcia w obliczu problemów ze zdrowiem psychicznym. Silne wsparcie może zmniejszyć poczucie izolacji i stresu, które są częstymi czynnikami przyczyniającymi się do problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak lęk i depresja.

Rodzina jest filarem irlandzkiego życia społecznego, często zapewniając solidny fundament dla dobrego samopoczucia psychicznego. Rozbudowane struktury rodzinne oznaczają, że jednostki często mają dostęp do wielu źródeł wsparcia emocjonalnego i społecznego. Gdy ktoś zmaga się z problemami ze zdrowiem psychicznym, rodzina może wkroczyć, oferując opiekę, wsparcie, a nawet pomoc finansową, co może złagodzić ciężar choroby. Ta solidarność rodzinna odgrywa kluczową rolę w pomaganiu osobom w radzeniu sobie z problemami ze zdrowiem psychicznym, zwłaszcza w sytuacjach, w których formalna pomoc w zakresie zdrowia psychicznego może być trudniej dostępna.

Czy zdrowie psychiczne wiąże się ze stygmatyzacją?

Tradycyjnie problemy ze zdrowiem psychicznym w Irlandii były stygmatyzowane, szczególnie w społecznościach wiejskich lub bardziej konserwatywnych. Jednak w ostatnich latach nastąpiła znacząca zmiana w nastawieniu społecznym, wraz z rosnącym poczuciem solidarności w zakresie świadomości zdrowia psychicznego. Kampanie takie jak Let's Talk Mental Health zachęcały do otwartego dialogu, zmniejszały stygmatyzację i promowały zbiorową odpowiedzialność za dobrostan psychiczny.

Kultura irlandzka tradycyjnie kładzie duży nacisk na solidarność, szczególnie w kontekście uczestnictwa w życiu społecznym i wsparcia w trudnych chwilach. Rozszerzona sieć rodzinna, często obejmująca bliskie relacje między pokoleniami, sprzyja wspólnemu poczuciu odpowiedzialności. W trudnych czasach te normy kulturowe stanowią sieć bezpieczeństwa społecznego, która może przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego poprzez promowanie zaangażowania społecznego, zmniejszanie izolacji i zachęcanie do wspólnego radzenia sobie.

Zastanawiasz się pewnie, co to pojęcie ma wspólnego ze zdrowiem psychicznym?

W Irlandii solidarność społeczna i zdrowie psychiczne są ze sobą nierozzerwalnie związane. Silne więzi społeczne, więzi rodzinne, uczestnictwo w życiu społecznym oraz ewoluujące postawy kulturowe wobec zdrowia psychicznego przyczyniają się do budowania odporności i zmniejszania stygmatyzacji związanej z problemami zdrowia psychicznego. Społeczności o silnej solidarności zazwyczaj posiadają skuteczniejsze sieci wsparcia, które pomagają jednostkom radzić sobie z problemami zdrowia psychicznego. Jednak wraz ze zmianami w strukturach społecznych, podtrzymywanie tych więzi staje się coraz ważniejsze, zwłaszcza na obszarach miejskich, gdzie izolacja może prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym. Polityka publiczna i interwencje społeczne, które priorytetowo traktują to zjawisko, mają kluczowe znaczenie dla promowania zdrowia psychicznego na poziomie społecznym.

W tym kontekście obejmuje ona również działania zbiorowe, takie jak orędownictwo na rzecz zdrowia psychicznego, które promuje zrozumienie i dostęp do usług. Inicjatywy te odzwierciedlają szerszą rolę społeczeństwa w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego, nie tylko poprzez relacje indywidualne, ale także poprzez politykę publiczną i debatę na szczeblu krajowym.

Poczucie przynależności do społeczności może stanowić silny bufor chroniący przed problemami ze zdrowiem psychicznym. W Irlandii działania społecznościowe, takie jak lokalne festiwale, zgromadzenia religijne i kluby sportowe, stwarzają okazje do interakcji społecznych i solidarności. Te wspólne doświadczenia sprzyjają spójności społecznej, co jest ważne dla zdrowia psychicznego. Poczucie celu i zaangażowanie w życie społeczności zmniejszają poczucie izolacji, które często wiąże się z problemami ze zdrowiem psychicznym.

Ponadto wolontariat i grupy wzajemnego wsparcia w społecznościach irlandzkich stanowią wyraz solidarności, który może poprawić samopoczucie psychiczne, dając jednostkom poczucie wkładu i więzi.

W większych miastach, gdzie ludzie mogą być bardziej mobilni i mniej związani z rodziną lub lokalną społecznością, jednostki mogą mierzyć się z problemami związanymi z samotnością, lękiem lub depresją. W tym sensie utrata solidarności może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, ponieważ brak więzi i wsparcia może nasilać poczucie bezradności lub rozpacz.

Nierówności ekonomiczne i ubóstwo mogą mieć głęboki wpływ na zdrowie psychiczne.

W Irlandii solidarność społeczna często wyraża się poprzez systemy wsparcia, które zapewniają pomoc finansową, opiekę zdrowotną i inne zasoby osobom potrzebującym. Zwalczanie nierówności społecznych i zapewnianie sieci zabezpieczeń społecznych pomaga złagodzić stres i lęk, poprawiając stan zdrowia psychicznego osób borykających się z problemami finansowymi.

Poprzez promowanie solidarności ekonomicznej społeczności starają się zmniejszyć nierówności, które mogą przyczyniać się do problemów ze zdrowiem psychicznym. Podsumowując, związek między solidarnością społeczną a zdrowiem psychicznym w społecznościach irlandzkich jest nierozzerwalnie związany. Silne, wspierające relacje i zbiorowe poczucie odpowiedzialności mogą działać jako czynniki ochronne przed problemami ze zdrowiem psychicznym, wzmacniając odporność i dobre samopoczucie. Jednak erozja tych więzi społecznych w niektórych obszarach, wraz z narastającą izolacją społeczną, stanowi zagrożenie dla zdrowia psychicznego, zwłaszcza w przestrzeniach zurbanizowanych.

Dlatego też zarówno nieformalne sieci społeczne, jak i formalne służby zdrowia psychicznego, bazujące na kulturowej wartości solidarności, odgrywają kluczową rolę we wspieraniu zdrowia psychicznego w społecznościach irlandzkich.

Mamy nadzieję, że podobał Ci się ten odcinek. Jeśli chcesz dalej zgłębiać ideę solidarności społecznej, polub i zasubskrybuj! Dbajmy o siebie i znajdźmy czas na relaks.



BIBLIOGRAFIA

1. Barry, M. M. i Jenkins, R. (red.). (2007). Wdrażanie promocji zdrowia psychicznego. Elsevier Health Sciences.
2. Ministerstwo Zdrowia. (2020). Dzielenie się wizją: Polityka zdrowia psychicznego dla wszystkich. Rząd Irlandii.
3. McDaid, D. i Gaskin, C. (2017). Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie w Irlandii: rola sieci społecznych i solidarności. Mental Health Review Journal.
4. Murphy, P. i O'Connor, P. (2018). Solidarność społeczna a zmieniający się krajobraz społeczności irlandzkich. Czasopismo Rozwoju Społeczności
5. Narodowa Fundacja Badań nad Samobójstwami. (2020). Zdrowie psychiczne i zapobieganie samobójstwom w Irlandii: podejście oparte na społeczności. Cork, Irlandia.
6. Irlandzkie Towarzystwo Psychologiczne. (2019). Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie: Perspektywa społeczności. Dublin: Irlandzkie Towarzystwo Psychologiczne.
7. Whelan, C. T. i Savva, G. M. (2014). Spójność społeczna, solidarność i zdrowie: Porównanie międzynarodowe. Europejskie czasopismo zdrowia publicznego.