

Πως ένας επόπτης δημόσιας υγείας μπορεί να συμβάλει στην ψυχική σου υγεία;

Στασινή-Φωτούλα Μπαρτζώκη Επόπτρια Δημόσιας Υγείας, Health & Life Coach Msc

Σύμφωνα με το ΠΔ 83/1989 ένας επόπτης δημόσιας υγείας εκτός από τον έλεγχο της υγιεινής και καταλληλότητας των εγκαταστάσεων, επιχειρήσεων και τροφίμων, τα οποία όμως αναμφισβήτητα ήταν και το αντικείμενο των αστυϊατρων μπορεί εδώ και αρκετά χρόνια πλέον σύμφωνα με το νέο αντικείμενο σπουδών του επόπτη δημόσιας υγείας το οποίο έχει εξελιχθεί παράλληλα με τις απαιτήσεις της κοινωνίας να ασχολείται με ζητήματα που αφορούν την αγωγή και προαγωγή υγείας, καθώς σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».^{1,2}

Έτσι, λοιπόν περάσαμε από το ιατροκεντρικό μοντέλο στο ολιστικό καθώς σημαντικό ρόλο παίζουν πλέον και η ψυχική υγιεινή, το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία κ.ο.κ.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας δεν υπάρχει επίσημος ορισμός για την ψυχική υγεία, σε γενικές γραμμές όμως οι περισσότεροι επιστήμονες συμφωνούν ότι η απουσία μιας ψυχικής διαταραχής δεν σημαίνει ότι υπάρχει και ψυχική υγεία.³

Η ψυχική υγιεινή περιλαμβάνει την ικανότητα του ανθρώπου να απολαμβάνει την ζωή του, να προσαρμόζεται στα νέα δεδομένα που προκύπτουν συνεχώς σύμφωνα με τον σύγχρονο τρόπο ζωής και να λειτουργεί παραγωγικά.⁴

Η δημόσια υγεία είναι η μελέτη καθώς και η αντιμετώπιση σε πρακτικό επίπεδο των απειλών που προκύπτουν από τον σύγχρονο τρόπο ζωής με την ολιστική όμως αντιμετώπιση της υγείας όπως ορίζεται από τον Π.Ο.Υ. σε ατομικό αλλά κατ' επέκταση και σε κοινωνικό επίπεδο. Σύμφωνα με τον Wilson η δημόσια υγεία είναι επιστήμη και τέχνη ταυτόχρονα για την πρόληψη της νόσου, την παράταση της ζωής και της πρόωθηση της υγείας.⁵

Ο επόπτης δημόσιας υγείας μπορεί λοιπόν να διακρίνει στον γενικό πληθυσμό τα ζητήματα τόσο της ψυχικής υγείας όσο και υγιεινής τόσο ως ένας καλός ακροατής όσο και ένας διδάσκαλος χειρισμού ιδιαιτέρων περιπτώσεων καθώς έχει εκπαιδευτεί να αντιμετωπίζει προβλήματα πριν αυτά προκύψουν και με ηρεμία αντοχή υπομονή και

επιμονή να τα ξεπερνάει. Επιπλέον μπορεί να προωθήσει όποιον έχει σημαντική ανάγκη στον καταλληλότερο για αυτόν επαγγελματία υγείας χωρίς να χαθεί χρόνος πολύτιμος για αυτόν και το περιβάλλον του.

Επιπλέον μέσω των ειδικών προγραμμάτων κατάρτισης των δήμων σχετικά με την προαγωγή της υγείας και την δημόσια υγεία μπορεί να εμφυσήσει ακόμα και στα παιδιά της σχολικής και προσχολικής ηλικίας την αποδοχή της διαφορετικότητας ανεξάρτητα με την πηγή της, καθώς σε μερικά χρόνια είναι φυσικό ότι θα υπάρξουν παιδιά με διαφορετικά δεδομένα είτε σε οικογενειακό είτε σε ατομικό επίπεδο κάτι το οποίο στους περισσότερους από εμάς θεωρείται αυτονόητο όχι όμως και σε όλους δυστυχώς.

Με αυτόν τον τρόπο θα αυξηθεί η ποιότητα της ζωής μας τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Όλοι θα νιώθουν άνετα για αυτό που θα είναι και θα μπορούν να δράσουν όπως εκείνοι θέλουν με μοναδικό στόχο την παραγωγικότητα τους.

Συμπερασματικά οι επόπτες δημόσιας υγείας τόσο με βάση τις τεχνικές, πρακτικές και επιστημονικές γνώσεις τους όσο και την άσκηση της επαγγελματικής τους καριέρας μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο.

Βιβλιογραφία

1. Προεδρικό Διάταγμα 83/1989 - ΦΕΚ 37/Α/7-2-1989

Επαγγελματικά δικαιώματα πτυχιούχων των τμημάτων: α) Αισθητικής, β) Οδοντοτεχνικής, γ) Εργοθεραπείας, δ) Δημόσιας Υγιεινής, ε) Οπτικής, της Σχολής Επαγγελμάτων Υγείας και Πρόνοιας των Τεχνολογικών Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων (Τ.Ε.Ι.).

2. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

3. Mental health: strengthening our response. 30 March 2018
<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

4. Ενεργά μοντέλα δεσμού ενηλίκων και ψυχική υγεία: Επισκόπηση της περιοχής και προτάσεις για κλινική εφαρμογή και έρευνα
Κ. ΚΑΦΕΤΣΙΟΣ Enchefalos journal*

5. Wilson JF., *Facing un uncertain climate.*, *Ann Intern Med*, 2007 16;146(2):153-6

