

# Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία



World  
Physiotherapy  
Europe region



## Τι είναι ψυχική υγεία;

Ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευημερίας όπου επιτρέπει τους ανθρώπους να αντέξουν τα άγχη της ζωής, να αντιληφθούν τις ικανότητές τους, να μάθουν και να εργάζονται καλά, και να συνεισφέρουν στην κοινωνία τους. Αποτελεί ένα σημαντικότερο συστατικό της υγείας και της ευημερίας που υποστηρίζει τις ατομικές και συλλογικές ικανότητές μας, τη λήψη αποφάσεων, τη δημιουργία σχέσεων και διαμορφώνει τον κόσμο στον οποίο ζούμε.

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας περιλαμβάνουν ψυχικές διαταραχές και ψυχοκοινωνικές αναπηρίες καθώς επίσης και άλλες ψυχικές καταστάσεις που σχετίζονται με σημαντική ψυχική δυσφορία, περιορισμό λειτουργικότητας ή ρίσκο αυτοτραυματισμού. Άνθρωποι με καταστάσεις ψυχικής υγείας είναι πιο πιθανόν να βιώσουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής ευημερίας, αλλά αυτό δεν είναι πάντα απαραίτητο να συμβεί.

Η ψυχική υγεία δε θεωρείται απλά και μόνο η απουσία ψυχικής διαταραχής. Υπάρχει σε μια συνεχής περιπλοκότητα, η οποία βιώνεται διαφορετικά από έναν άνθρωπο στον άλλον, με ποικίλους βαθμούς δυσκολίας και δυσφορίας, και ενδεχομένως πολύ διαφορετικά κοινωνικά και κλινικά αποτελέσματα.



**“Δεν υπάρχει Υγεία χωρίς Ψυχική Υγεία”**

## ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η φυσικοθεραπεία στη φροντίδα της ψυχικής υγείας είναι άνθρωπο-κεντρική. Στοχεύει σε παιδιά, εφήβους, ενήλικους και ηλικιωμένους με ήπια, μέτρια και σοβαρά, οξεία και χρόνια προβλήματα ψυχικής υγείας, στην πρωτοβάθμια, κοινοτική και οικιακή φροντίδα.

Ο πυρήνας της φυσικοθεραπείας στη φροντίδα ψυχικής υγείας είναι η βελτιστοποίηση της ευημερίας και η ενδυνάμωση του ατόμου μέσω της αντίληψης της λειτουργικής κίνησης, σωματικής και κινητικής επίγνωσης, φυσικής δραστηριότητας και εξάσκησης, συνδυάζοντας φυσικούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.



### Υγεία

Βελτίωση σωματικής υγείας και λειτουργίες ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας.



### Ψυχοκοινωνικό

Η απόκτηση ψυχικών και σωματικών ικανοτήτων που σχετίζονται με το σώμα εν κινήσει και η υποστήριξη προσωπικής ανάπτυξης για την ενίσχυση της ικανότητας των ανθρώπων να λειτουργούν ανεξάρτητα στην κοινωνία.



### Ψυχοθεραπευτικό

Το κινητικό πεδίο χρησιμοποιείται ως πύλη για τη βελτίωση της κοινωνικής συναισθηματικής λειτουργίας ενός ατόμου και την επιτυχημένη αντιμετώπιση των κοινωνικών και συναισθηματικών προκλήσεων.

Σωματική υγεία

Φυσικοθεραπεία

Φροντίδα  
ψυχικής υγείας