

# Her on adamdan ýedisi «duşenbe sindromyny» başdan geçirýär

Category: Kitapcy, Psihologiya

написано kitapcy | 26 января, 2025

Her on adamdan ýedisi "duşenbe sindromyny" başdan geçirýär HER ON ADAMDAN ÝEDISI «DUŞENBE SINDROMNY» BAŞDAN GEÇİRÝÄR



Ýaşlar her täze hepdäniň başynda gaýgylanmaga başlaýar Geçirilen bir pikir soralşygyň netijesi her on adamdan ýedisiniň täze hepdäniň başynda dowamly ýagdaýda gaýgylanýar. Ýaslaryň arasynda bolsa bu görkeziji barha artýar. Dört müñden gowrak adamyň gatnaşan pikir soralşygynyň netijesi halk köpçüluginiň 67%-niň esasan «duşenbe sindromy» diýilýän duýgyny başdan geçirýär.

Bu görkeziji 18-24 ýaş aralygyndakylarda 74%-e çenli ýokarlanýar.

«Duşenbe sindromyny» başdan geçirýänler stressiň we ynjalyksyzlygyň iş-güýç aladalaryndan, uky ýetmezçiliginden we ýakynlaşyp gelýän etmeli işleriň sanawyndan gözbaş alýandygyny aýdýar.

Pikir soralşygy «Better Health – Every Mind Matters» («Has gowy saglyk – Her aň ähmiýetlidir») atly çäräniň iniciatory Saglygy berkitme we deňsizlikler ofisi (OHID) üçin geçirildi. Çäre adamlaryň ruhy saglygy üçin uly tapawut döredip biljek kiçi zatlary döretmäge çagyryar.

Bu çagyryş Döwlet Saglygy Goraýyş uprawleniýesiniň edaralarynyň ruhy saglygy goraýyş hyzmatlaryna degişli talabyň düýpli personal ýetmezçiliği sebäpli kanagatlandyrylmayandygy hakdaky duýduryş bilen bir wagtlarda geldi.

Saglygy Goraýyş ministri Tereza Koffi şeýle diýdi:

– Üns berýän zadym – adamlaryň mätäçlik duýýan bejergisini almaklaryny üpjün etmek, muňa ruhy saglyk hem girýär.

«Every Mind Matters»-iň guraly siziň aňyňzy ösdürmegiň we köpiňiziň ýekşenbe günleri duýýan ynjalyksyzlygynyň öňünü almagyň ajaýyp ýoludyr.

Çäräniň internet saýty adamlaryň çaklaňja fragmentler arkaly tölegsiz «aň meýilnamasynyň» döremegini üpjün edýär we ynjalyksyzlygynyň, maddy kynçylyklaryň, çagalaryň ruhy násazlyklarynyň hötdesinden nädip gelmelidigi hakda bölümleri hödürleýär.

Ýöne millionlarça britaniýaly güzeran kynçylygynyň ortasynda aýyň soňuna ýetmek üçin goşmaça işlerde işläp, ýaşlar bosagadaky gyş aylary iýip-içer ýaly zat almaga pullarynyň ýetmejegini alada edýär, şonuň üçinem saglygy goraýyş edaralary hdkümeti döwlet derejesindäki ruhy saglygy goraýyş meýilnamasyna üns bermäge çagyryar.

Muňa goşmaça ýagdaýda pikir soralşygy krizis we gysga hem-de uzak wagtlayyn maliye maksatnamalaryna täsir edýänliginden, «Ýnesliniň» (1981-1996-njy ýyllarda doglanlar) maddy ýagdaýlaryny, üstünde beýleki nesillere garanda has az gözegçilik eýesi duýýandygyny yüze çykardy.

«NHS Providers»-iň wagtlayyn ýerine ýetiriji direktory Saffron Korderi «Every Mind Matters» oñyn garşylanın başlangyç bolsada, «edaralaryň artýan deňsizligiň adamlaryň ruhy saglygynyň üstündäki täsirinden endişelenýändigini» aýtdy.

Korderi «Ruh y saglyga ýaramaz täsirini ýetirýän düýpli we buýr-bulaşyk faktorlaryňam üstünde durup geçmeli bolar» diýdi.

Ruh y saglygy goraýyş hyzmatlary artýan talabyň garşysynda bar bolan personal we çeşmeler bilen mümkün bolan iň gowy gözegçiliği üpjün etmek we ýaýratmak üçin elliinden geleni edýär.

Ruh y saglygyny barlatmak boýunça nobat sanawlarynda bolsa

eýýäm 1,8 million adam bar.

Pandemiýanyňam belli bir derejede ýetiren täsiri bilen adamlaryň zerurlyk duýyan zatlary has agyr we buýr-bulaşyk ýagdaýa geldi, çakdanaşa yüklenilen hyzmatlaram işçi güýjüniň düýpli ýetmezçiligine getirdi.

Korderi ýokarlanýan ýasaýyş gymmatynyj «maddy basylalaryň köpelmeginiň adamlaryň beden we ruhy taýdan saglygyna zyýan berýändigini» ýatlatdy.

Hökümetiň wagtyndan ir öňüni alyş işiniň ähmiýetini goldamagy we düşünmegi-de hoşallyk bilen garşylandy.

Emma ruhy saglygy boýunça hökümetara meýilnamasynyň ministrlar üçin häzirem wawwalylygyna galýandygyny we bu meýilnama ruhy taýdan problemalary bolan adamlara zerurlyk duýanlarynda zerurlyk duýyan derejesinde bejergi berip bilmeli ruhy saglygy goraýyş hyzmatlaryny we hyzmatdaşlaryny goldap, maliýeleşdirip arka durulmalydygyny bilmegimiz gerek.



Keýt NG.

Duşenbe, 10.10.2022 ý. Psihologiya