Her on adamdan ýedisi «duşenbe sindromyny» başdan geçirýär

Category: Kitapcy,Psihologiýa
написано kitapcy | 26 января, 2025
Her on adamdan ýedisi "duşenbe sindromyny" başdan geçirýär HER ON ADAMDAN ÝEDISI «DUŞENBE SINDROMYNY» BAŞDAN GEÇIRÝÄR

Ýaşlar her täze hepdäniñ başynda gaýgylanmaga başlaýar
Geçirilen bir pikir soralşygyñ netijesi her on adamdan ýedisiniñ täze hepdäniñ başynda dowamly ýagdaýda gaýgylanýar. Ýaşlaryñ arasynda bolsa bu görkeziji barha artýar.
Dört müñden gowrak adamyñ gatnaşan pikir soralşygynyñ netijesi halk köpçüliginiñ 67%-niñ esasan «duşenbe sindromy» diýilýän duýgyny başdan geçirýär.
Bu görkeziji 18-24 ýaş aralygyndakylarda 74%-e çenli ýokarlanýar.
«Duşenbe sindromyny» başdan geçirýänler stressiñ we ynjalyksyzlygyñ iş-güýç aladalaryndan, uky ýetmezçiliginden we ýakynlaşyp gelýän etmeli işleriñ sanawyndan gözbaş alýandygyny aýdýar.
Pikir soralşygy «Better Health – Every Mind Matters» («Has gowy saglyk – Her añ ähmiýetlidir») atly çäräniñ inisiatory Saglygy berkitme we deñsizlikler ofisi (OHID) üçin geçirildi.
Çäre adamlaryñ ruhy saglygy üçin uly tapawut döredip biljek kiçi zatlary döretmäge çagyrýar.

Bu çagyryş Döwlet Saglygy Goraýyş uprawleniýesiniñ edaralarynyñ ruhy saglygy goraýyş hyzmatlaryna degişli talabyñ düýpli personal ýetmezçiligi sebäpli kanagatlandyrylmaýandygy hakdaky duýduryş bilen bir wagtlarda geldi.
Saglygy Goraýyş ministri Tereza Koffi şeýle diýdi:
– Üns berýän zadym – adamlaryñ mätäçlik duýýan bejergisini almaklaryny üpjün etmek, muña ruhy saglyk hem girýär.
«Every Mind Matters»-iñ guraly siziñ añyñyzy ösdürmegiñ we köpiñiziñ ýekşenbe günleri duýýan ynjalyksyzlygyñyzyñ öñüni almagyñ ajaýyp ýoludyr.
Çäräniñ internet saýty adamlaryñ çaklañja fragmentler arkaly tölegsiz «añ meýilnamasynyñ» döremegini üpjün edýär we ynjalyksyzlygyñ, maddy kynçylyklaryñ, çagalaryñ ruhy näsazlyklarynyñ hötdesinden nädip gelmelidigi hakda bölümleri hödürleýär.
Ýöne millionlarça britaniýaly güzeran kynçylygynyñ ortasynda aýyñ soñuna ýetmek üçin goşmaça işlerde işläp, ýaşlar bosagadaky gyş aýlary iýip-içer ýaly zat almaga pullarynyñ ýetmejegini alada edýär, şonuñ üçinem saglygy goraýyş edaralary hdkümeti döwlet derejesindäki ruhy saglygy goraýyş meýilnamasyna üns bermäge çagyrýar.
Muña goşmaça ýagdaýda pikir soralşygy krizis we gysga hem-de uzak wagtlaýyn maliýe maksatnamalaryna täsir edýänliginden, «Ý nesliniñ» (1981-1996-njy ýyllarda doglanlar) maddy ýagdaýlaryny, üstünde beýleki nesillere garanda has az gözegçilik eýesi duýýandygyny ýüze çykardy.
«NHS Providers»-iñ wagtlaýyn ýerine ýetiriji direktory Saffron Korderi «Every Mind Matters» oñyn garşylanan başlangyç bolsa-da, «edaralaryñ artýan deñsizligiñ adamlaryñ ruhy saglygynyñ üstündäki täsirinden endişelenýändigini» aýtdy.
Korderi «Ruhy saglyga ýaramaz täsirini ýetirýän düýpli we buýr-bulaşyk faktorlaryñam üstünde durup geçmeli bolar» diýdi.
Ruhy saglygy goraýyş hyzmatlary artýan talabyñ garşysynda bar bolan personal we çeşmeler bilen mümkin bolan iñ gowy gözegçiligi üpjün etmek we ýaýratmak üçin elleriinden geleni edýär.
Ruhy saglygyny barlatmak boýunça nobat sanawlarynda bolsa

eýýäm 1,8 million adam bar.
Pandemiýanyñam belli bir derejede ýetiren täsiri bilen adamlaryñ zerurlyk duýýan zatlary has agyr we buýr-bulaşyk ýagdaýa geldi, çakdanaşa ýüklenilen hyzmatlaram işçi güýjüniñ düýpli ýetmezçiligine getirdi.
Korderi ýokarlanýan ýaşaýyş gymmatynyj «maddy basyşlaryñ köpelmeginiñ adamlaryñ beden we ruhy taýdan saglygyna zyýan berýändigini» ýatlatdy.
Hökümetiñ wagtyndan ir öñüni alyş işiniñ ähmiýetini goldamagy we düşünmegi-de hoşallyk bilen garşylandy.
Emma ruhy saglygy boýunça hökümetara meýilnamasynyñ ministrler üçin häzirem wawwalylygyna galýandygyny we bu meýilnama ruhy taýdan problemalary bolan adamlara zerurlyk duýanlarynda zerurlyk duýýan derejesinde bejergi berip bilmeli ruhy saglygy goraýyş hyzmatlaryny we hyzmatdaşlaryny goldap, maliýeleşdirip arka durulmalydygyny bilmegimiz gerek.

Keýt NG.
Duşenbe, 10.10.2022 ý. Psihologiýa