

Wat is mentale gezondheid

Het begrip mentale gezondheid verwijst naar cognitief (denken), emotioneel (voelen) en sociaal welzijn. Mentaal gezonde personen zijn in staat tot zelfrealisatie, voelen zich gelukkig en zijn maatschappelijk geïntegreerd. Mentaal gezonde personen voelen zich tevreden, zijn in staat om te genieten, denken positief, kunnen omgaan met tegenslagen (zijn weerbaar en veerkrachtig) en zijn tevreden met hun sociale relaties.

Een officiële definitie van mentale gezondheid is er niet volgens de World Health Organization (WHO). De betekenis hangt af van allerlei aspecten, zoals de cultuur waarin iemand leeft, zijn/haar subjectieve beleving of vanuit welk theoretisch kader naar psychische gezondheid gekeken wordt.

Mentale ongezondheid

Mentale ongezondheid kan zich uiten in allerlei klachten, zoals je down voelen, stress ervaren, zenuwachtig zijn of angst hebben. Het kunnen ook psychosomatische klachten zijn, zoals hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid of buikpijn. De ernst van psychische klachten kan variëren van af en toe milde klachten ervaren tot een gediagnosticeerde psychische stoornis. Dit is een glijdende schaal, die onder meer afhangt van de mate waarin de klachten de betreffende persoon belemmeren in zijn of haar dagelijks leven.

Mentale gezondheid en mentale ongezondheid

Mentale gezondheid en mentale ongezondheid kunnen tegelijk voorkomen bij een persoon. Iemand met psychische klachten of met een psychische stoornis kan zich op een aantal aspecten nog altijd mentaal gezond voelen, bijvoorbeeld omdat hij of zij nog kan genieten van het leven of tevreden is met zijn of haar sociale relaties.

Bron: www.hoegezondiszhz.nl/dashboard/dashboard/mentale-gezondheid/