



## Всемирный день психического здоровья 10 ОКТЯБРЯ

В условиях постоянно возникающих стрессовых ситуаций, что характерно для жизни в XXI, информационном веке, человеческий организм страдает безмерно. В первую очередь это касается, разумеется, нервной системы: как известно, неравные клетки не восстанавливаются. А там рукой подать и до самой нежной системы нашего организма – психики. Согласно статистическим данным, около 20% населения нашей планеты страдает психическими расстройствами, требующими медицинского вмешательства. Только представьте себе, каков этот показатель...

### **История праздника Всемирный день психического здоровья**

World Mental Health Day, как звучит название этого Дня на международном английском языке, ведет свое существование с 1992 года, когда с инициативой его ежегодного проведения выступила известная организация – Всемирная федерация психического здоровья. Если говорить конкретнее, то идея создания такой необычной даты принадлежала секретарю World Federation for Mental Health – Ричарду Хантеру. Ее всячески поддержала ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения. Ни один праздник не обходится без участия и других знаменитых объединений, таких как ООН, Международная организация труда.

**Всемирный день психического здоровья преследует вполне конкретные цели**, каждая из которых направлена на заботу о социуме. В частности ими являются повышение осведомленности о проблемах в данной сфере мировой общественности, сокращение числа случаев психических расстройств и их распространения. По мнению сотрудников ВОЗ, данная сфера здоровья человека нуждается в увеличении привлекаемого количества инвестиций, а также в более гуманных формах обслуживания пациентов.

**Всемирный день психического здоровья каждый год проходит под эгидой конкретной темы.** Например, девизами праздника уже были такие тезисы, как "Психическое здоровье и работа», «Психическое здоровье и старение», «Женщины и психическое здоровье», «Инвестиции в психическое здоровье». Каждая из них по-своему важна и помогает если не решить определенную проблему, то, по крайней мере, наметить план и стратегию по осуществлению борьбы с ней.

### **Что такое психическое здоровье?**

**Психическое здоровье** согласно определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с обычными

жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

**Психическое здоровье (благополучие)** – это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека. Можно сказать, что психически здоровый человек жизнерадостный, веселый, открытый, спонтанный, творческий, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего, на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром. Напротив, психологически нездоровый человек действует по стереотипам, не готов к изменениям, неадекватно воспринимает оценки окружающих и свои собственные успехи и неудачи.

Психические расстройства являются одной из самых значительных проблем здравоохранения по распространенности, заболеваемости и инвалидности. Установлено, что психические расстройства затрагивают более трети населения ежегодно, при этом наиболее распространенными являются депрессия и тревожные расстройства. Проблемы психического здоровья, в том числе депрессии, тревоги и шизофрении, являются основной причиной инвалидности и досрочного выхода на пенсию во многих странах.

Высокий уровень умственной работоспособности (восприятие, внимание, память и др.) – один из основных показателей психического здоровья и функционального состояния организма в целом.

**Психическое здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от его реакции на них.** Люди, пережившие тяжелую психологическую травму, часто одерживают победу над болью, страхом и одиночеством благодаря установке, которую они сами задают своей психике.

**Открытая, активная, оптимистичная позиция помогает превозмогать беды.**

### **Как сохранить психическое здоровье?**

Есть замечательная поговорка: «Если тебе кажется, что все вокруг сошли с ума, подумай – не пора ли тебе обратиться к психиатру». И наоборот, адекватному человеку зачастую кажется, будто он - дурак, а все вокруг умные. И все же нельзя отрицать тот факт, что сохранить адекватность в век стрессов нелегко. Необходимо недопущение наступления состояния, могущего привести к психическому расстройству, так как устранять последствия гораздо сложнее. Вот некоторые правила, следуя которым, возможно оставаться психически полноценным несмотря ни на то.

- *Расширение контактов, поддержание уже имеющихся связей.* Это самый важный фактор, способствующий сохранению человеком

адекватности. Правда, есть одно «но»: общение с людьми должно быть интересным, обогащать вашу натуру, ваш внутренний мир, оно должно быть проникнуто теплотой, искренностью. В противном случае получите обратный эффект.

- *Наслаждение настоящим.* Не стоит жить прошлым – его не вернуть. Не нужно жить и будущим – его еще нет, и никто не знает, каким оно будет, да и будет ли вообще... Настоящее, этот миг – вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.
- *Расширение кругозора.* Учиться, учиться и учиться – мудрые слова послужат превосходным стимулом к сохранению психического здоровья. Вы можете заняться спортом, живописью, изучением иностранных языков, вышивкой. Вы можете отправиться в путешествие, начать свой путь в мире посткроссинга и стать дизайнером. Ничто не мешает открывать в себе новые грани и развиваться в этом плане. Таким образом, вы получите еще и уверенность в себе.
- *Оказание помощи.* Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, даже незнакомым людям доброту, советы, реальную помощь. Вы получите в ответ благодарность, не сомневайтесь. А благодарность – это позитивные эмоции. Но не расточайте себя на людей, не способных ответить на добро тем же. Иначе не избежать разочарований.
- *Отсутствие запретов* (в положительном ключе, разумеется). Человек, придумывающий себе барьеры на психологическом уровне, приближается к расстройству психического здоровья.

**10 октября – не только Всемирный день психического здоровья.** Это еще и профессиональный праздник психиатров всей планеты. Следует поздравить специалистов в этот осенний день, пожелать им долгих лет жизни, удачи, семейного благополучия, личностного роста и всегда выздоравливающих пациентов!

## **Предлагаем координаты организаций, где нужно искать и можно найти квалифицированную помощь**

### **Городские службы:**

**1. Телефон доверия – 926285**

Психоневрологический диспансер УЗ «Борисовская ЦРБ»

**2. Телефон доверия - 731111**

[psixolog.tczon@mail.ru](mailto:psixolog.tczon@mail.ru) Территориальный центр социального обслуживания населения Борисовского района

**3. Телефон – 165** Центр здоровья подростков и молодежи «Доверие» г. Борисов СПЦ Борисовского района ул.Пушкина,1 [spcborisov.guo.by](http://spcborisov.guo.by)

**Телефон доверия в г Минске – 8-017-2020401 (круглосуточно)**