

## 10 октября – Всемирный день психического здоровья



*Всемирный день психического здоровья* был установлен в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health) и отмечается ежегодно *10 октября* с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

За прошедшие годы было освещено множество тем, касающихся психического здоровья женщин, детей, борьбы с самоубийствами, зависимостей от психоактивных веществ, жестокости и насилия и т.д. За несколько лет данное мероприятие переросло в событие всемирного масштаба, которым заинтересовались большинство государств, общественные организации, специализирующиеся на аспектах психиатрической помощи. Люди видят важность в поднимаемых вопросах, в осведомленности населения о проблемах, связанных с заболеваниями психики, ощущают реальную помощь от проводимых мероприятий профилактики и лечения таких заболеваний и их предпосылок.

День психического здоровья, проводимый в мире и Республике Беларусь, призван обратить внимание на проблемы, связанные с психическим состоянием человека и поддержки людей с подобными заболеваниями, информировать население о способах укрепления психического здоровья и мерах профилактики заболеваний. Никто не должен лишиться доступа к информации, возможности попросить о помощи и быть услышанным. Независимо от статуса и уровня жизни человека, никому не должно быть отказано в психиатрической помощи и поддержке.

*Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа.* Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного благополучия, позволяющее справиться с любой жизненной трудностью.

Ежегодно от психических расстройств страдают 450 млн. человек. Как правило, мужчин это затрагивает уже в юности, а женщины сталкиваются с психоэмоциональными нарушениями к 30-ти годам.

Примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические расстройства или проблемы. Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является *депрессия*.

Еще более важной проблемой, вызванной во многом этим состоянием, являются *суициды*. Ежегодно более 800 тысяч человек по всему миру совершают самоубийства. Самоубийство является второй по значимости причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет. Большой процент людей страдают алкоголизмом, наркоманией, имеют психические заболевания, с которыми необходима госпитализация. Все они нуждаются в помощи врача-психиатра-нарколога.

Нельзя отрицать тот факт, что сохранить адекватность в век стрессов нелегко. Многие, наверняка, слышали фразу, ставшую крылатой: «Все болезни от нервов». Необходимо недопущение наступления состояния, которое может привести к психическому расстройству. Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

*Страх* – нормальная реакция в ситуациях, сопровождающихся чувством неуверенности и незащищенности. Но иногда страх выражается в формах, способных причинить боль или повредить окружающим.

*Психическое здоровье* – это состояние полного духовного благополучия человека, характеризующееся его способностью адекватно осознавать окружающую действительность, свое психическое состояние и поведение, а не только отсутствие психических расстройств (заболеваний).

Внимательно относитесь к своему психическому здоровью. Помните, что у каждого из нас есть возможность предпринять целый ряд действий, которые помогут нам сберечь свое психическое здоровье и помочь близким, нуждающимся в дополнительной заботе и поддержке.

Прислушайтесь к рекомендациям медицинских работников.

*Несколько советов, которые могут оказаться для вас полезными:*

1. Старайтесь максимально придерживаться привычного распорядка дня или заведите новый.
2. Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время каждый день.
3. Поддерживайте личную гигиену.
4. Придерживайтесь здорового питания и режима приема пищи.
5. Поддерживайте регулярную физическую активность.
6. Выделите время для работы и время для отдыха.
7. Уделяйте время любимым занятиям.
8. Тратьте меньше времени на чтение новостей. Старайтесь снизить количество времени, которое вы уделяете просмотру, чтению или прослушиванию новостей, которые вызывают у вас стресс или огорчение.
9. Важно сохранять социальные контакты. Поддерживайте регулярные контакты с близкими, при необходимости по телефону и через Интернет.

10. Употребление алкоголя. Ограничьте или полностью исключите употребление алкоголя. Не начинайте употреблять алкогольные напитки, если раньше вы никогда этого не делали. Избегайте употребления алкоголя как средства борьбы со страхом, беспокойством, скукой. Употребление алкогольных напитков не защищает от вирусных или других инфекций. Как раз наоборот, злоупотребление алкоголем ассоциируется с повышенным риском инфекционных заболеваний и плохим прогнозом лечения. Также важно знать, что употребление алкоголя может помешать человеку принимать необходимые меры предосторожности и профилактики для защиты от инфекции.

11. Время, проводимое перед экраном. Обращайте внимание на то, сколько времени вы проводите каждый день перед экраном. Следите за тем, чтобы делать регулярные перерывы.

12. При необходимости обращайтесь за психиатрической, психологической помощью. **Психиатрическая помощь** – специализированная медицинская помощь, в том числе психотерапевтическая, психоневрологическая, наркологическая, включающая в себя медицинскую профилактику, диагностику, лечение психических расстройств (заболеваний) и медицинскую реабилитацию пациентов.

**Психологическая помощь** – комплекс мероприятий, направленных на содействие гражданам в предупреждении, разрешении психологических проблем, преодолении последствий кризисных ситуаций, в том числе путем активизации собственных возможностей граждан для самостоятельного предупреждения, разрешения возникающих психологических проблем, преодоления последствий кризисных ситуаций и создания необходимых для этого условий, на информирование граждан о причинах психологических проблем и способах, средствах их предупреждения и разрешения, на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию.

Психиатрическую помощь в системе здравоохранения Республики осуществляют организации здравоохранения, связанные с охраной психического здоровья.

Во всех областях Республики и г. Минске создана и функционирует *круглосуточная служба экстренной психологической помощи по «Телефону доверия»*. Указанная помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии бесплатно и анонимно.

**Номера телефонов службы экстренной психологической помощи  
в г. Минске:**

для взрослых 8(017) 352 44 44 (круглосуточно),  
8(017) 304 43 70 (круглосуточно);  
для детей 8(017) 263 03 03 (круглосуточно).

**Берегите себя и свое психическое здоровье, ведь оно зависит только от Вас!**