

Всемирный день психического здоровья отмечается с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health). В России День психического здоровья проводится с 2002 года, по настоянию академика РАМН Татьяны Дмитриевой.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Целью Всемирного дня психического здоровья является сокращение и профилактика распространённых депрессивных расстройств, болезни Альцгеймера, эпилепсии, наркотической зависимости, умственной отсталости.



В подростковом возрасте и в ранние годы зрелости происходит много жизненных перемен, таких как: смена образовательного учреждения, расставание с родным домом, поступление в университет, устройство на новую работу. Для многих это не только интересное время, но и время стрессов и тревог. В некоторых случаях такие переживания, не распознанные и оставленные без внимания, могут приводить к развитию психических заболеваний. Компьютерные технологии (несмотря на многие очевидные преимущества), могут создавать дополнительную нагрузку для психического здоровья в связи с возрастающим использованием виртуальных сетей в любое время дня и ночи. К тому же, многие подростки живут в условиях гуманитарных чрезвычайных ситуаций: конфликтов, стихийных бедствий и эпидемий. Молодые люди, пребывающие в таких условиях, особенно подвержены психическим расстройствам и заболеваниям.



Половина всех психических заболеваний начинается в возрасте до 14 лет, но во многих случаях заболевания не выявляются и не лечатся. Депрессия является третьей по значимости причиной болезней среди подростков. Употребление алкоголя и запрещенных наркотических средств подростками представляет большую проблему во многих странах и может способствовать рискованным формам поведения, например, небезопасный секс или опасное вождение. Расстройства пищевого поведения также вызывают беспокойство.

Возрастающее признание важности формирования психической устойчивости

Сейчас все шире признается необходимость оказывать содействие молодым людям в формировании психической устойчивости с самого раннего возраста, с тем, чтобы они умели преодолевать современные жизненные трудности. Возрастающее число фактических данных свидетельствуют о том, что укрепление и защита здоровья подростков обеспечивают преимущества не только для их здоровья, но и для экономики и общества, поскольку здоровые молодые люди могут внести более ценный вклад в трудовые ресурсы, свои семьи, сообщества и общество в целом.



Профилактика психической устойчивости

Для формирования с самого раннего возраста психической устойчивости в целях предотвращения психических расстройств и заболеваний среди подростков и молодых людей, а также для ведения этих

заболеваний и восстановления здоровья, можно сделать многое. Профилактика начинается со знания и понимания ранних признаков и симптомов психических заболеваний. Родители и учителя могут способствовать формированию у детей и подростков жизненных навыков, необходимых для преодоления повседневных трудностей дома и в школе. В школах и на других уровнях сообществ может быть обеспечена психологическая поддержка, а также организована, улучшена или расширена специальная подготовка работников здравоохранения в области выявления и ведения психических расстройств.

Большое значение имеют инвестиции правительства и привлечение социального, здравоохранительного и образовательного секторов к осуществлению всесторонних, комплексных, основанных на фактических данных, программ по охране психического здоровья молодых людей. Эти инвестиции должны быть привязаны к программам по повышению осведомленности подростков и молодых людей в отношении способов поддержания психического здоровья и по информированию подростков, родителей и учителей в отношении того, какую поддержку они могут оказывать своим друзьям, детям и ученикам. Этой проблеме посвящен Всемирный день психического здоровья 2018 года.

Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?



Нельзя отрицать тот факт, что сохранить адекватность в век стрессов нелегко. Многие, наверняка слышали фразу, ставшей крылатой: «Все болезни от нервов». Необходимо недопущение наступления состояния, которое может привести к психическому расстройству, так как устранять последствия гораздо сложнее.

Правила, следуя которым, возможно сохранить психическое здоровье

- *Расширение контактов, поддержание уже имеющихся связей.*

Обратите внимание, на то, что общение с людьми должно быть интересным, обогащать Вашу натуру, Ваш внутренний мир, оно должно быть проникнуто теплотой, искренностью. В противном случае получите обратный эффект.

- *Жить «настоящим временем».*

Не стоит жить прошлым - его не вернуть. Не нужно жить и будущим - его еще нет, и никто не знает, каким оно будет... Настоящее, этот миг - вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

- *Расширение кругозора.*

«Учиться, учиться и еще раз учиться» - мудрые слова послужат превосходным стимулом к сохранению психического здоровья. Вы можете заняться спортом, живописью, изучением иностранных языков, отправиться в путешествие или стать дизайнером. Ничто не мешает открывать в себе новые грани и развиваться. Таким образом, Вы будете уверены 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.

- *Отсутствие запретов (в положительном ключе, разумеется).* Человек, придумывающий себе барьеры на психологическом уровне, приближается к расстройству психического здоровья.

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

Информация с сайта ФБУЗ «Центра гигиенического образования населения»
Роспотребнадзора