10 октября – Всемирный день психического здоровья

«Психическое здоровье - всеобщее право человека»

Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно 10

октября с целью повышения осведомленности населения о вопросах

психического здоровья на глобальном уровне, а также напомнить о

необходимости его сохранения и укрепления. В этот день люди со всего мира

объединяются, чтобы обсудить важность ухода за психическим здоровьем и

поддержки тех, кто сталкивается с психическими проблемами.

В этом году кампания призывает к глобальному диалогу о значимости

психического здоровья, ведь по статистике каждый четвертый человек в

какой-то момент своей жизни сталкивается с психическими проблемами.

Вместе с тем, вплотную проблемы, связанные с психическим здоровьем,

затрагивают около 12 % населения мира. Это не только заболевшие люди, но

и их родственники, а также окружающие, которые страдают от последствий

данных патологий. Эти факты акцентируют важность поддержки и

осведомленности в этой области.

В Республике Беларусь под наблюдением в психиатрических и

наркологических учреждениях состоит более 450 тысяч жителей, т.е. более

4,5 % населения.

**Почему психическое здоровье так важно?**

*Влияние на общее состояние здоровья*. Психическое и физическое

здоровье тесно связаны. Хронический стресс, депрессия и тревожные

расстройства могут вызвать или усугубить многие хронические заболевания,

такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.

*Влияние на качество жизни*. Люди, страдающие от психических

проблем, могут испытывать проблемы в общении, работе и учебе. Это может

ограничить их возможности и мешать полноценной жизни.

*Социальные и экономические последствия.* Психические заболевания

могут привести к утрате рабочих мест, разрывам в отношениях и даже к

бездомности. Они ставят под угрозу экономическое развитие стран и

благополучие обществ.

**Как мы можем поддерживать психическое здоровье?**

*Осведомленность и образование.* Понимание того, что такое

психическое здоровье, помогает людям определять признаки проблем и

искать поддержку.

*Доступ к медицинской помощи.* Всем нужен доступ к качественной

медицинской помощи для своевременной диагностики и лечения

психических заболеваний.

*Борьба с дискриминацией.* Многие люди стесняются говорить о своих

психических проблемах из-за стигмы, связанной с психическими

заболеваниями. Нам необходимо изменить эту культуру и создать общество,

в котором каждый человек может открыто говорить о своем психическом

состоянии без страха быть непонятым или осужденным.

**Как сохранить психическое здоровье?**

Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими

заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и

предотвращать возможное наступление заболевания.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны.

Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

*Спорт и правильное питание.* Сбалансированный рацион и умеренная

физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного

иммунитета.

*Глубокий сон не менее 7-8 часов.* Сон способствует быстрому

восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к

стрессовым ситуациям.

*Хобби, увлечение по вкусу.* Неоднократно доказано, что занятие

любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».

Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно

настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной

энергией, питая и себя, и других.

*Умение и возможность выговориться.* Вредно скрывать негативные

эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды,

недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные

психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и

фатальными.

Всемирный день психического здоровья напоминает нам о том, что

уход за психикой так же важен, как и уход за физическим телом.

Поддерживая свое психическое здоровье и помогая другим, мы создаем

более сильное и здоровое общество для всех.

Мы приглашаем всех встать рядом и поддержать эту важную

инициативу, потому что вопросы психического здоровья – это не только

проблемы отдельных людей, это вопросы всего общества.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Блашинская Н.К.