* 10 октября - Всемирный день психического здоровья

10 октября - Всемирный день психического здоровья

**10 октября Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day) отмечается в мире с 1992 года .**

**Иногда достаточно просто хорошо выспаться, чтобы восстановить психическое здоровье**

Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day) отмечается в мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health). Издаются тематические журналы международных психиатрических организаций, рассылаются обращения в правительственные структуры и органы здравоохранения, призывающие принять участие в международном движении.

Всемирная организация здравоохранения заявила, что в наши дни на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями. А в западных странах каждый седьмой человек является либо параноиком/шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму.

Целью Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.
Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в стране, а предвестниками заболеваний являются стрессы.

Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономической, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко.

Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

По вопросам сохранения психического здоровья обращаться по телефону: **21-7-42**

**Б. Отчик—врач-психотерапевт**