**10 октября – Всемирный день психического здоровья**

*Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.*

*Томас Карлейль*

Ежегодно во всем мире 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья (англ. World Mental Health Day), учрежденный в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Основная цель – обратить внимание на данную проблему, открытое обсуждение психических расстройств и стимулирование инвестиций в их профилактику и лечение, а также укрепление психического здоровья. Всемирный день психического здоровья способствует также повышению информированности населения по вопросам психического здоровья.

**Психическое здоровье** – согласно определению Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и счастья, а также эффективного функционирования для человека и для сообщества.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;

чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;

критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;

соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.

способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Психическое здоровье и благополучие дают возможность мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать и обеспечивать себя и семью, получать радость от повседневной жизни. Поэтому укрепление, защита и восстановление психического здоровья имеют жизненно важное значение для каждого человека и всего общества.

Для современной жизни характерно значительное увеличение нагрузок на психику. Стремительный образ жизни требует от человека большой активности и духовных затрат. Волнения, неприятности, заботы, многочисленные контакты, необходимость переработки колоссального потока информации, пандемия COVID-19 – все это отражается на нервно-психической сфере, приводя к перенапряжению и нервным «срывам».

В мире почти 1 миллиард человек страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, и каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством. В Республике Беларусь показатель общей заболеваемости психическими расстройствами за последние годы несколько вырос с 306 тыс. до 323 тыс. пациентов. По Витебской области количество лиц с психическими расстройствами стабилизировалось на уровне 45 тыс. человек, без учета лиц, страдающих зависимостью от алкоголя и других психоактивных веществ, которых в области ежегодно регистрируется около 20 тыс. человек.

Психические расстройства – это вторая наиболее существенная причина бремени болезней в Европейском регионе и наиболее частая причина инвалидности.

В Республике Беларусь оказание психиатрической помощи осуществляется сетью специализированных психиатрических организаций здравоохранения в амбулаторных и стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания. Специалисты службы охраны психического здоровья (врачи-психиатры-наркологи, врачи-психотерапевты, психологи) осуществляют прием пациентов практически в каждой центральной районной больнице, что значительно увеличивает доступность специализированной помощи для населения.

Психическое здоровье, без сомнения, главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От него в значительной степени зависят личное счастье человека, его профессиональные успехи, взаимоотношения с другими людьми, все аспекты физического здоровья и самооценка.

Как укрепить психическое здоровье?

1. Питание – основа физического здоровья, которое, оказывает влияние на психику. Избыточное количество пищи, продукты, содержащие большое количество сахара, жира, а также провоцирующие нарушение гормонального баланса в организме могут достаточно ощутимо отразиться на психическом состоянии.

2. Физическая активность. Она положительно сказывается на здоровье. Полноценные занятия спортом позволяют насытить организм, и, что немаловажно, мозг кислородом, вызвать выброс гормонов «счастья», настроиться на нужный лад и устранить угнетенное состояние.

3. Стремление к пониманию себя. Это – важная составляющая, которую образует несколько процессов:

3.1. принятие своих сильных и слабых сторон – открытое признание самому себе в том, что нравится и не нравится;

3.2. обучение контролю за своими эмоциями – для этого важно понимать причину их возникновения;

3.3. выявление скрытых талантов и потенциала к решению определенных задач – для этого важно начать пробовать себя в нескольких сферах деятельности, заниматься тем, что интересно.

4. Преодоление зависимостей. В первую очередь, явных физических – курение, злоупотребление спиртным, даже в ряде случаев ненужные «автоматизмы» – всему этому не место в жизни здорового человека. Здесь нужно действовать очень аккуратно, возможно, с помощью специалиста, особенно если зависимость приобрела устойчивый характер и выраженную степень.

Зависимости психологические представляют собой более сложные связи, поэтому также требуют вмешательства специалиста. Как правило, они представлены болезненными отношениями с другой личностью.

5. Стрессоустойчивость. Управление стрессом – часть пункта по обучению контролю за собой и эмоциональными проявлениями, однако она выделена в отдельную категорию, поскольку включает в себя также и обучение техникам релаксации. Что толку, если человек понимает, какими событиями у него вызваны определенные эмоции, если не может с этими событиями ничего сделать? В его силах лишь эффективно противостоять неблагоприятным факторам, а это – залог успеха.

6. Изменить образ мышления. Выполняя каждый из пунктов, человек, сам того не замечая, уже запускает этот процесс. Однако изменение мышления с негативного на позитивное – процесс всеобъемлющий, требующий каждодневных усилий. Важно:

6.1. по возможности оградить себя от негативной информации – перестать смотреть душещипательные передачи, общаться с негативно настроенными людьми и т.д;

6.2. искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;

6.3. перестать критиковать все подряд от соседей и начальства до правительства;

6.4. не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представали обстоятельства;

6.5. не сравнивать себя с кем бы то ни было – разве что с самим собой вчера и сегодня;

6.6. положительно воспринимать жизнь во всех ее проявлениях.

Следует помнить о том, что позитивное мышление основывается не столько на событиях окружающего мира, сколько на реакции на них.

Если у Вас или у Вашего родственника возникли проблемы с психическим здоровьем, Вы всегда можете обратиться за помощью к специалистам Витебского областного клинического центра психиатрии и наркологии, адрес г.Витебск, ул.Коммунистическая,1, тел.регистратуры 61-45-80. Круглосуточно работает «телефон доверия» 61-60-60.