Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача (по МЭиР)



Всемирный день психического здоровья — 10 октября. Отмечается ежегодно с 1992 года, установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Согласно данным Всемирной организация здравоохранения в наши дни **на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями** .
Целью Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности психических расстройств, в том числе депрессии, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

Психическое здоровье постоянно подвергается различным испытаниям. Для нашей эпохи характерно значительное увеличение нагрузок на психику. Современный образ жизни требует от человека большой активности и духовных затрат. Волнения, неприятности, заботы, многочисленные контакты, необходимость переработки колоссального потока информации - все это отражается на нервно-психической сфере,

обусловливая перенапряжение, результатом чего могут явиться нервные «срывы». Зачастую именно они являются первыми проявлениями развивающихся заболеваний.

Возникший нервный «срыв» совсем не обязательно связан с каким-то непосредственно подействовавшим отрицательным фактором; возможно также и постепенное, длительное накопление неблагоприятных воздействий с последующим их «выходом наружу», внешне проявляющимся в состоянии декомпенсации. При этом имеются в виду как изменения в ответ на значительные события в жизни (например, гибель близкого человека), так и довольно распространенные в наше время болезненные реакции на психотравмы обыденного характера, обусловленные нарушением межличностных отношений (нездоровая обстановка на работе, любовный конфликт, супружеская измена, внутрисемейные разногласия), а иногда просто поездка в общественном транспорте и т.п.

В лечении этих состояний достигнуты большие успехи. Однако не следует забывать, что немалая роль принадлежит самому больному. Любые медицинские средства и достижения науки окажутся бессильными в борьбе со стрессом, если сам человек не будет постоянно укреплять свое здоровье, занимаясь спортом, соблюдая режим труда и отдыха, рационально питаясь.

Вместе с тем, оказание помощи человеку в состоянии стресса порой невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. **В психо-наркологическом диспансере можно получить консультацию врача-психотерапевта и психолога.**

Если у Вас или Ваших близких долгое время нет настроения, пропал сон и аппетит, Вы постоянно тревожитесь, чувствуете, что не можете справиться с этим – обратитесь к врачу-психотерапевту, психологу, которые готовы выслушать, назначить лечение, вернуть веру в себя.