

Автор: А.П.Захарова, зав. отделом общественного здоровья ГУ «РечицкийЗЦГЭ»



10 октября проводится Всемирный день психического здоровья. Психическое здоровье

— важная

составная часть здоровья человека, и нет ничего удивительного в том, что физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом.

Одним из **ведущих показателей состояния психики является** умственная работоспособность, которая включает в себя такие характеристики психики, как восприятие, внимание, память и др. Можно сказать, что психически здоровый человек жизнерадостный, веселый, открытый, спонтанный, творческий, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром. Напротив, психологически нездоровый человек действует по стереотипам, не готов к изменениям, неадекватно воспринимает оценки окружающих и свои собственные успехи и неудачи.

Снижение умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья. Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе и учебе.

Чтобы быть здоровым психологически необходимо воспитывать способность к принятию решений, умение находить альтернативные способы действия, готовность к изменениям, эффективное использование своих ресурсов и принятие ответственности за любой сделанный выбор.

В Речицком районе в день проведения Всемирного дня психического здоровья будут организованы:

«прямые» телефонные линии:

- 10 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-50-50 с психологом психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ Бобровой Мариной Евгеньевной;

- 10 октября с 12.00 до 14.00 по телефону 2-66-29 с заведующим психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ» Ребенком Петром Викторовичем;

- 10 октября с 9.00 до 11.00 по телефону 2-10-99 с психиатром детской поликлиники Речицкой ЦРБ Соловьевой Анной Владимировной;

-Экстренную круглосуточную психологическую помощь можно получить по телефону 8(0232) 35-91-91(Гомель).