Автор: Юлия Кулагина, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Гомельский областной ЦГЭ и ОЗ»

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье – состояния физического, психологического и социального благополучия.Здоровый человек имеет возможность взаимодействовать с окружающей средой свободно, динамично на основе биологической, физиологической, психологической и социальной сущности человека. Психически здоровый человек – тот, кто испытывает состояние душевного равновесия, психологического комфорта, социально адаптирован и не имеет нарушений отдельных психологических функций (восприятия, мышления, памяти, внимания, эмоций).

В Республике Беларусь ежегодно регистрируется более 600 тысяч человек, обратившихся за оказанием психиатрической помощи. Другими словами, около 7% населения хотя бы раз обратились за специализированной помощью к специалисту в области психического здоровья. По данным ВОЗ, реальное число людей с психическими расстройствами гораздо больше. Так, в Европейском регионе на сегодняшний день около 15% населения страдает психическими расстройствами. Указанную цифру можно применять и к нашей стране. Такой разрыв с официальными данными, возможно, связан с нежеланием, страхом или предрассудками людей обращаться за помощью к врачу-специалисту. Люди опасаются стигматизации (термин «стигма» в переводе с латинского языка означает «клеймо») – того, что отношение общества к ним изменится, если станет известно об их заболевании.

Признаками хорошего психического здоровья являются следующие качества:

Способность человека любить и ценить самого себя, поддерживать достаточный уровень самоуважения и уверенности в себе;

Реальное, близкое к действительности представление о своих жизненных возможностях, сильных и слабых сторонах, готовность принимать свои недостатки и посмеяться над собой, способность самокритики и самоиронии;

Наличие продолжительных личных отношений с другими людьми, доставляющих человеку радость и удовлетворение, способность любить других;

Наличие чувства ответственности перед окружающими;

Пластичность, способность справляться с требованиями повседневной жизни и приспосабливаться к ним, осознанно изменять себя и свое окружение;

Умение ставить реальные цели и добиваться их исполнения;

Способность получать удовольствие от обычных вещей и от повседневной жизни, жить не для светлого и отдаленного будущего, а «здесь» и «сейчас»;

Способность произвольно строить и планировать свою жизнь, управлять ею по своему желанию и не испытывать необоснованного страха перед будущим, вера в себя, ощущение себя хозяином своей жизни

Как укрепить психическое здоровье?

Питание – является основой физического здоровья. Избыточное количество пищи, продукты, содержащие большое количество сахара, жира, а также провоцирующие нарушение гормонального баланса в организме могут достаточно ощутимо отразиться на психическом состоянии. Известен ряд заболеваний, которые провоцируют эмоциональную нестабильность – патологии щитовидной железы и обмена ее гормонов, репродуктивные заболевания, болезни сердца и т.д.

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

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.

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.

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.

Куда обратиться за помощью?

Круглосуточная республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию бесплатной и анонимной психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию – телефон доверия для детей и подростков 8 (801) 100-16-11, 8 (017) 246-03-03.

В Гомельской области экстренную психологическую помощь по «телефону доверия» оказывают специалисты Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей – 170 – «телефон доверия» (круглосуточно). Также можно получить психологическую помощь в отделе общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ по тел.8 (0232)33-57-82.

В г.Гомеле можно обратиться в Центр пограничных состояний, врачи-психотерапевты которого ведут прием в диспансерном отделении учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» и в филиалах поликлиник г.Гомеля (подробные сведения можно получить также в службе экстренной психологической помощи – «телефон доверия»:8(0232)31-51-61(круглосуточный).

10 октября с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)33-57-29 на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» будет организована прямая линия по вопросам психического здоровья, на ваши вопросы ответят психологи. Также 10 сентября на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» с 10-00 до 13-00 по тел. 8(0232)31-92-33 – прямая линия с участием заместителя главного врача по медицинской части Кунцевича Михаила Георгиевича.