

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.

Психическое здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, - это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Одним из ведущих показателей состояния психики является умственная работоспособность, которая включает в себя такие характеристики психики, как восприятие, внимание, память и др. 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:

- 8 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-50-50 с психологом психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ» Бобровой Мариной Евгеньевной;

- 9 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-66-29 с заведующим психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ» Ребенком Петром Викторовичем;

- 9 октября с 9.00 до 11.00 по телефону 2-10-29 с психиатром детской поликлиники УЗ «Речицкая ЦРБ» Соловьевой Анной Владимировной;

- выступление по радио и информация в СМИ по данной тематике.

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