Автор: Е.Шундикова, психолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

Психическое здоровье согласно определению Всемирной организации здравоохранения – 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.

Всемирный день психического здоровья ежегодно отмечается 10 октября, начиная с 1992 года.

Психическое здоровье (благополучие) – это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека. 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.

Психические расстройства являются одной из самых значительных проблем здравоохранения по распространенности, заболеваемости и инвалидности. Установлено, что психические расстройства затрагивают более трети населения ежегодно, при этом наиболее распространенными являются депрессия и тревожные расстройства. Проблемы психического здоровья, в том числе депрессии, тревоги и шизофрении, являются основной причиной инвалидности и досрочного выхода на пенсию во многих странах.

Высокий уровень умственной работоспособности (восприятие, внимание, память и др.) – один из основных показателей психического здоровья и функционального состояния организма в целом.

Психическое здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от его реакции на них. Люди, пережившие тяжелую психологическую травму, часто одерживают победу над болью, страхом и одиночеством благодаря установке, которую они сами задают своей психике. Открытая, активная, оптимистичная позиция помогает превозмогать беды.

Советы по сохранению психического здоровья:

1. Обеспечьте себе полноценный и достаточно продолжительный сон.

2. Выработайте в себе стрессоустойчивость с помощью медитации, специальных психологических упражнений.

3. Не перегружайте свой мозг – позволяйте ему отдыхать после каждой успешно выполненной задачи.

4. Не накапливайте в себе негативные эмоции, избавляйтесь от них сразу, как только Вы чувствуете их возникновение. Найдите способы освобождения от негатива. Это может быть, например, крик, или боксирование груши.

5. Разнообразьте свою жизнь, путешествуйте чаще. Открывайте что-то новое в своем родном городе, в работе и в каждом человеке, с которым Вам приходится общаться.

6. Уменьшите потребление кофе, а если очень нужно взбодриться, используйте холодный душ, свежевыжатый сок грейпфрута.

Куда обратиться за помощью?

В Гомельской области экстренную психологическую помощь по «телефону доверия» оказывают специалисты Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей – 170 – «телефон доверия» (круглосуточно).

В г. Гомеле вы можете обратиться в диспансерное отделение учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» и в филиалах поликлиник г. Гомеля (подробные сведения можно получить по телефону: 8(0232)35-62-73, а также в службе экстренной психологической помощи – **«телефон доверия»: 8(0232)35-91-91 (круглосуточный)).**

10 октября с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)75-55-97 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 октября на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)35-60-53 будет организована «прямая линия» с участием врача-психиатра Кунцевича Михаила Георгиевича.