



Всемирный день психического здоровья 10 ОКТЯБРЯ

10 октября во всем мире отмечается День психического здоровья.

Всемирный день психического здоровья был введен по инициативе ВОЗ в 1992 году, в России с 2002 года. Цель - повысить информированность всех слоев населения в части профилактики расстройств и заболеваний, связанных с психическим здоровьем. Задача – обеспечить популяризацию и доступность психиатрической помощи, поддержку в разработке новых методов решения имеющихся проблем.

Мероприятия Всемирного дня психического здоровья направлены на повышение информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья, а также о возможностях оказания своевременной помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации.

По своим социально-экономическим последствиям психические расстройства в начале 21 века в развитых странах мира вошли в тройку лидеров среди всех форм заболеваний человека, уступая лишь сердечно-сосудистой патологии. На сегодняшний день выявление и лечение распространенных форм психической патологии в общем здравоохранении относится к одной из актуальных проблем.

Врачи первичного звена играют ключевую роль при оказании медицинской помощи, ведь чаще всего пациент имеет дело именно с этими специалистами. Поэтому очень важно чтобы терапевты обращали внимание на эмоциональное состояние пациента, его поведение и умели распознавать основные признаки психических расстройств, что позволит своевременно направлять пациента к специалисту в области оказания психиатрической помощи. Также пациент может обратиться к врачу-психиатру-наркологу, врачу-психотерапевту самостоятельно.

Здоровье – это биологическое и социальное благополучие человека!

Так вот, психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.



В наши дни на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями, каждый второй в мире человек имеет шанс заболеть психическим расстройством в течение жизни. Большинство из них — это лица с пограничными психическими расстройствами. Самое распространенное психическое заболевание — депрессия. ***Депрессия – это психическое расстройство,***

характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушение мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.) и двигательной заторможенностью.

По прогнозам ВОЗ, к 2020 году она займет первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. В настоящее время депрессией страдают 26% женщин и 12% мужчин. В западных странах каждый седьмой человек является либо параноиком/шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму, что нередко заканчивается совершением преступлений или суицидами. Причем, большинство людей, страдающих от психических расстройств, не имеют доступа к необходимому им лечению. К тому же психические расстройства — факторы риска развития других болезней (ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.), а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм. Поэтому одной из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

Пусковым механизмом психических заболеваний являются стрессы... Усугубляют ситуацию информационные перегрузки (интернет), политические и экономические катаклизмы в стране, неустроенный быт, безденежье, конфликты в семье и на работе, излишнее употребление алкоголя и т.д. Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономической, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

Если Вы или ваши близкие люди попали в трудную жизненную ситуацию и нуждаются в психологической или психиатрической помощи в ОГБУЗ «Смоленская областная клиническая психиатрическая больница» есть служба «Телефон доверия», который работает круглосуточно.

ТЕЛЕФОН -8(4812) 42-76-58

Берегите своё физическое и психическое здоровье, ведите активный образ жизни, ищите радость в каждой мелочи, чаще улыбайтесь, живите ради жизни и всё будет хорошо!

