

10 ОКТЯБРЯ 2022 - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день психического здоровья 2022 имеет свою дату – 10 октября. Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного благополучия, позволяющее справиться с любой жизненной трудностью

Всемирный день психического здоровья был основан в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (ВОЗ) и отмечается ежегодно 10 октября с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

В настоящее время мир стал достаточно беспокойным касательно любых сфер: политики, здоровья, будущего и настоящего. Уровень тревожности, страха, изоляции, социальной дистанцированности и ограничений, неуверенности и эмоциональных расстройств, испытываемых в мире, стал велик. Страх – нормальная реакция в ситуациях, сопровождающихся чувством неуверенности и незащищенности. Но иногда страх выражается в формах, способных причинить боль или повредить окружающим. Но не стоит забывать о своем психическом здоровье.

Ежегодно от умственных расстройств страдают 450 млн. человек. Как правило, мужчин это затрагивает уже в юности, а женщины сталкиваются с психоэмоциональными нарушениями к 30-ти годам.

Существует тесная связь между физическим и психическим здоровьем. Врачам доподлинно известна психосоматика многих болезней – язва желудка, астма, некоторые сердечные заболевания. Возникают они зачастую от нервных потрясений.

Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является депрессия. Еще более важной проблемой, вызванной, во многом, этим состоянием являются суициды. Ежегодно более 800 тысяч человек по всему миру совершают самоубийства. Большой процент людей страдают алкоголизмом, наркоманией, имеют психические заболевания, с которыми необходима госпитализация. Все они также нуждаются в помощи психиатра.

Многие больные, имеющие психические расстройства, не могут получить квалифицированную помощь, либо получают ее поздно. В 2010 году ВОЗ

была разработана программа, целью которой является создание специальных служб оказания помощи странам с низким уровнем в области лечения и профилактики психических расстройств.

Есть несколько простых правил, чтобы помочь себе справиться со стрессом и постоянной тревогой. Вот некоторые из них:

- Старайтесь максимально придерживаться привычного распорядка дня или заведите новый.
- Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время каждый день. Глубокий сон не менее 7-8 часов. Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
- Поддерживайте личную гигиену.
- Придерживайтесь здорового питания и режима приема пищи.
- Поддерживайте регулярную физическую активность.
- Выделите время для работы и время для отдыха.
- Уделяйте время любимым занятиям. . Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».
- Тратьте меньше времени на чтение новостей. Старайтесь снизить количество времени, которое вы уделяете просмотру, чтению или прослушиванию новостей, которые вызывают у вас стресс или огорчение.
- Важно сохранять социальные контакты. Поддерживайте регулярные контакты с близкими, при необходимости по телефону и через Интернет.
- Ограничьте или полностью исключите употребление алкоголя. Не начинайте употреблять алкогольные напитки, если раньше вы никогда этого не делали. Избегайте употребления алкоголя как средства борьбы со страхом, скукой и социальной изоляцией
- Обращайте внимание на то, сколько времени вы проводите каждый день перед экраном. Следите за тем, чтобы делать регулярные перерывы.
- При необходимости обращайтесь за психиатрической, психологической помощью.

- Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
- Умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

