Что такое психическое здоровье

**Психическое здоровье** — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

О Всемирном дне психического здоровья

**Всемирный день психического здоровья** имеет свою дату — **10 октября**. День психического здоровья впервые появился в 1992 году и стал ежегодным мероприятием при поддержке ВОЗ и Всемирной Федерации психического здоровья.

Изначально у этого дня не было конкретной тематики. Он был нацелен на массовое просвещение общественности по актуальным вопросам, связанным с психологическим состоянием человека. Первые три года единственным мероприятием в этот день была двухчасовая телепередача, транслируемая по всему миру, с телефонными звонками в прямом эфире. В 1994 году от Генерального секретаря поступило предложение разрабатывать ежегодную тему дня, которая будет подробно разбираться и обсуждаться в памятную дату.

Таким образом, за прошедшие годы было освещено множество тем, касающихся психического здоровья женщин, детей, борьбы с самоубийствами, тяжелых зависимостей, жестокости и насилия и т.д. Данное мероприятие получило большую поддержку со стороны многих стран. За несколько лет оно переросло в событие всемирного масштаба, которым заинтересовались большинство государств, общественные организации, специализирующиеся на аспектах психиатрической помощи.

**Россия присоединилась к данному событию в 2002 году.** Инициатором этого выступила Дмитриева Татьяна Борисовна — российский ученый в области медицины, главный психиатр Министерства здравоохранения России в период с 1996-1998 годы.

Этот проект развивается на протяжении многих лет и интерес к нему не угасает. Л

юди видят важность в поднимаемых вопросах, в осведомленности населения о проблемах, связанных с заболеваниями психики, ощущают реальную помощь от проводимых мероприятий профилактики и лечения таких заболеваний и их предпосылок.

Детерминанты психического здоровья

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, **насилие и устойчивое социально-экономическое давление** признается фактором риска для психического здоровья. Очевидные фактические данные связаны с сексуальным насилием.

Плохое психическое здоровье связано также с **быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, физическим нездоровьем,**а также**с нарушениями прав человека**.

Существуют также **особые психологические и личностные факторы**, из-за которых люди становятся уязвимыми перед проблемами с психическим здоровьем. Биологические риски включают **генетические факторы**.

Укрепление и защита психического здоровья

Укрепление психического здоровья включает действия, которые укрепляют психологическое здоровье. Они могут включать **создание окружающей среды, поддерживающей психическое здоровье**.

Атмосфера, в которой обеспечены **уважение и защита основных гражданских, политических, социально-экономических и культурных прав**, является основой психического здоровья. При отсутствии безопасности и свободы, обеспечиваемых этими правами, поддерживать высокий уровень психического здоровья сложно.

Национальная политика в области охраны психического здоровья должна быть ориентирована на психические расстройства и на более широкие аспекты, способствующие укреплению психического здоровья. Укрепление психического здоровья необходимо учитывать в стратегиях и программах. Помимо сектора здравоохранения к решению этих вопросов необходимо привлекать такие сектора, как образование, трудоустройство, правосудие, транспорт, окружающая среда, жилищное строительство и социальное обеспечение.

Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:

* **мероприятия в раннем детстве** (например, создание стабильной обстановки, отвечающей потребностям детей в плане здоровья и питания, обеспечивающей защиту от опасных факторов и возможности для раннего обучения и общения с другими на принципах отзывчивости, эмоциональной поддержки и стимулирующего воздействия на развитие);
* **поддержка детей** (например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей);
* **предоставление социально-экономических возможностей женщинам** (например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования);
* **социальная поддержка пожилых людей** (например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей);
* **программы, нацеленные на уязвимых людей**, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);
* **мероприятия по укреплению психического здоровья в школах** (например, программы, поддерживающие экологические изменения в школах);
* **мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах** (например, программы по профилактике стресса);
* **стратегии в области жилищных условий** (например, улучшение жилищных условий);
* **программы по предотвращению насилия** (например, ограничение доступа к алкоголю и оружию);
* **программы развития отдельных сообществ** (например, инициативы «Сообщества, которые заботятся», комплексное сельское развитие);
* **уменьшение масштабов нищеты и социальная защита неимущих;**
* **антидискриминационные законы и кампании;**
* **укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.**

Уход и лечение в области психического здоровья

В контексте национальных усилий по разработке и осуществлению политики в области психического здоровья крайне важно не только защищать и укреплять психическое благополучие граждан, но также решать проблемы, связанные с потребностями лиц с определенными психическими расстройствами.

В течение минувшего десятилетия значительно улучшилось понимание того, что необходимо делать в отношении растущего бремени психических расстройств. Растет объем информации, свидетельствующей о результативности и эффективности с экономической точки зрения важнейших мероприятий по приоритетным психическим расстройствам в странах с различными уровнями экономического развития. **К примерам**таких **действий, которые являются эффективными с экономической точки зрения, выполнимыми и доступными по стоимости, относятся:**

* лечение депрессии с помощью психотерапии и в случае депрессии средней или тяжелой степени антидепрессантами;
* лечение психозов антипсихотическими средствами в сочетании с психосоциальной поддержкой;
* налогообложение алкогольных напитков и ограничение их продажи и рекламы.

Кроме того, существует ряд эффективных мер для предотвращения самоубийств, предотвращения и лечения психических расстройств у детей, предотвращения и лечения деменции, а также лечения расстройств, вызванных употреблением психоактивных веществ. В рамках Программы действий ВОЗ по ликвидации пробелов в области психического здоровья (mhGAP) разработаны основанные на фактических данных руководящие принципы для неспециалистов, с помощью которых они смогут выявлять и вести ряд приоритетных расстройств психического здоровья.

Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.

Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.

Тревожность – это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.

Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.