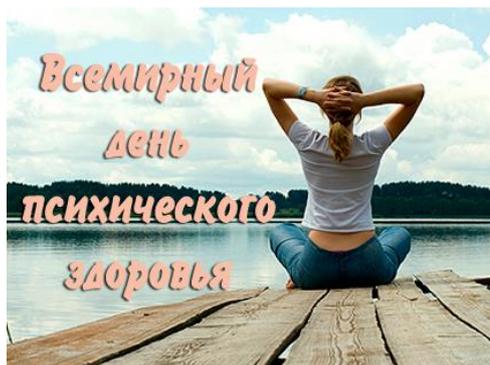


# 10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Всемирный день психического здоровья проводится ежегодно, начиная с 1992 года, по решению Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В этот день в разных странах проходят различные акции, цель которых – привлечь внимание к проблеме дискриминации людей с психическими расстройствами, содействовать сокращению распространения психических расстройств, таких как: тревожные состояния, депрессия, шизофрения, болезнь Альцгеймера, алкогольная и наркотическая зависимости, эпилепсия, умственная отсталость.

По данным ВОЗ, около 450 миллионов человек в мире подвержены этим заболеваниям. Каждый второй человек раз в жизни испытывает проблемы с психическим здоровьем.

Этот день отмечается с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способствует открытому обсуждению психических расстройств и стимулированию инвестиций в их профилактику и лечение, а также в укрепление психического здоровья.

**Психическое здоровье** — важная составная часть здоровья человека, поэтому нет ничего удивительного в том, что физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека — это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Значительная часть этих взаимодействий опосредуется через нервную систему, поэтому психическое состояние воздействует на работу внутренних органов, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

## **ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

***Психическое здоровье*** (ментальное 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.

Психологическому дискомфорту способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы, а предвестниками заболеваний являются стрессы. Современная жизнь располагает к стрессам: изменения в политической жизни, экономике, напряженность на работе, конфликты и личностные переживания, приводят к тому, что человек начинает смиряться со стрессами, накапливая психическую напряженность, приближаясь к депрессии и

более глубоким психическим нарушениям. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их. Не допустить стресс, а затем депрессию, можно определить как – профилактика психического здоровья.

Самые распространенные психические расстройства: тревожные состояния, связанные со стрессом (этими расстройствами болеет примерно каждый 10 человек), депрессии, зависимости от различных психоактивных веществ (больше всего от алкогольных напитков), шизофрения, эпилепсия, слабоумия у пожилых людей (примерно 5% от общего количества пожилых людей). В лечении этих состояний достигнуты большие успехи. Однако не следует забывать, что немалая роль принадлежит самому больному. Любые медицинские средства и достижения науки окажутся бессильными в борьбе со стрессом, если сам человек не будет постоянно укреплять свое здоровье, занимаясь спортом, соблюдая режим труда и отдыха, рационально питаясь.

Вместе с тем оказание помощи человеку в состоянии стресса порой невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. В Гродненской области обеспечена широкая доступность для населения психотерапевтической помощи, порядок оказания которой постоянно совершенствуется. В каждой городской поликлинике и центральной районной больнице можно получить консультацию врача-психотерапевта и психолога.

Охрана психического здоровья – это широкий круг деятельности, так или иначе связанный с душевным благополучием. Это относится к укреплению здоровья, профилактике психических расстройств, а также лечению и реабилитации людей, страдающих психическими расстройствами.

Психическое здоровье на всех этапах онтогенеза обеспечивает полноценное развитие личности (интеллектуальное, эмоционально-волевое, коммуникативное, духовно-нравственное) способствует становлению личностного «Я» и эффективной самореализации личностных возможностей.

## **Основные критерии психического здоровья:**

- В эмоциональной сфере - позитивно-эмоциональное состояние, преодоление отрицательных эмоций, в том числе и разрушительных (страх, гнев, зависть, жадность), эмоциональная стабильность (самообладание), цельное выявление эмоций, их адекватность, оптимальное самочувствие.

- В интеллектуальной сфере - способность концентрировать внимание, сдерживать информацию в памяти, умение логически мыслить, проявлять творчество, активность в познавательной деятельности;

- Мотивационно-личностной сфере - адекватный уровень притязаний, адекватная самооценка, личностная автономия, самоуважение, самоконтроль, сформированность волевой сферы, целеустремленность, активность, положительная мотивация жизнедеятельности, поведения и отношений, адекватное восприятие окружающего мира и самого себя.

## **Основные составляющие психического здоровья и благополучия.**

1. Принятие себя как человека, достойного уважения. Это центральный признак ментального здоровья человека.

2. Умение поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с другими. Люди с такими качествами имеют более высокий потенциал к любви и дружественным отношениям.

3. Автономность - это независимость и способность человека регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих. Это способность, благодаря которой человек может не придерживаться коллективных верований, предрассудков и страхов.

4. Экологическое мастерство - способность человека активно выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечает его психологическим условиям жизни.

5. Наличие цели в жизни - уверенность в наличии цели и смысла жизни, а также деятельность, направленная на достижение этой цели.

6. Самосовершенствование - мало достичь тех характеристик, которые были описаны выше, важно развивать собственный потенциал. Т.е. должна быть потребность реализации себя и собственных способностей. Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является также открытость новому опыту.

*Одной из важных задач в ходе проведения Дня психического здоровья является использование культурных традиций и формирование эмоционального климата, способного улучшить нынешнее положение дел в сфере психического здоровья.*

Всемирный день психического здоровья должен быть нацеленным на повышение уровня осведомленности населения о природе и масштабах психических расстройств, их особенностях, воздействии на здоровье в целом и человеческое развитие.

В нашей стране продолжается рост обращаемости пациентов за помощью к врачам психотерапевтам; увеличивается количество направлений к врачам психотерапевтам врачами других специальностей, что свидетельствует о росте доверия к психотерапевтической службе.

**Укрепление психического здоровья** должно оставаться во внимании человека на протяжении всей жизни, так как без этого невозможно обеспечить здоровый жизненный старт для своих детей, а также защитить себя от развития психических расстройств в зрелом и пожилом возрасте.

Если у вас или ваших близких долгое время нет настроения, пропал сон и аппетит, появилась постоянная тревожность и чувство, что самим не справиться с этим, – в каждой городской или районной поликлинике работают врачи-психотерапевты, психологи, которые готовы выслушать, назначить лечение, вернуть веру в себя.

**Для профилактики психических расстройств** особенно важно быть внимательным к душевному состоянию – и своему, и близких, следить за настроением, чтобы ничто не угнетало, и находить повод для оптимизма. Здесь хороши все средства: физическая нагрузка и занятия спортом (бег, бассейн), общение с приятными людьми и положительные эмоции. Нужно вообще любить себя, окружающих, жизнь, быть в ладу с самим собой. Никакая проблема не должна казаться трагедией, потому что все приходит и уходит, за черной полосой обязательно последует светлая.



**ПОМНИТЕ!!!** Психическое здоровье зависит от состояния нашего тела, психики и социального окружения.

**Подготовила: Психолог Николаеня Ю. В.**  
ГУЗ «Городская поликлиника №3 г. Гродно»

# **Как сохранить свое психическое здоровье?**

## ***1. Питание***

Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье, не зря говорят "Ты есть то, что ты ешь". Избыточное потребление некоторых продуктов (соль, сахар, лук, чеснок, перец Чили, газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения. Обильное питье воды, наоборот, помогает управлять эмоциями. Вы можете обратиться к специалистам Центра здоровья, чтобы удостовериться в качестве вашего питания.

## ***2. Физическая активность***

Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), отдыхать вовремя, а не когда «падаешь от усталости». Прогулки на свежем воздухе с достаточным количеством солнечного света (от 10 до 15 минут в день).

## ***3. Принимайте свои чувства***

Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей — все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства мы стараемся отнестись к ситуации без эмоций, что может приводить к деструктивному поведению — ложной отстраненности или хладнокровию. Мы можем пытаться подавить все эмоции, теряя тем самым способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми.

Неприятные эмоции — нормальная реакция на многие (не нормальные) ситуации. Нет причины стыдиться тоски по дому или страха, когда учишься кататься на лыжах, или злости, когда тебя кто-то обманул. Эти эмоции естественны, и лучше признать их, чем отрицать. Когда эмоции нельзя выразить непосредственно (например, глупо делать выговор своему начальнику), можно найти иной выход для снятия напряжения. Долгая прогулка, игра с теннисным мячом или обсуждение ситуации с другом, возможно, помогут гневу рассеяться. Пока вы принимаете свое право чувствовать эмоции, вы имеете возможность выражать их косвенно или замещать другими в случае, если прямые каналы их выражения заблокированы.

## ***4. Управление своими эмоциями***

Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель вашего эмоционального интеллекта. Есть определенные приемы (счет от 20 до 0, дыхательные упражнения) методы релаксации, которые можно использовать для борьбы с гневом и

раздражительностью, такие как йога и медитация. Подберите для себя адекватный способ выражения негативных эмоций (проговорить, продышать, нарисовать...). Проговорить можно, назвав свои чувства: «Я чувствую себя..., когда...». Вместо: «Вы меня обманываете», лучше: «Я чувствую себя обманутым», Вместо: «Вы грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете», «Я чувствую себя расстроенным, когда со мной так разговаривают».

### ***5. Найдите свои слабые места***

Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Возможно, некоторые люди вам досаждают. Вы можете избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Может, они кажутся настолько уравновешенными и уверенными, что это заставляет вас чувствовать себя незащищенным. Если вы постараетесь точно указать причину своего дискомфорта, возможно, вы увидите ситуацию в новом свете. Возможно, вы очень беспокоитесь, когда приходится говорить в классе или представлять доклад. Опять-таки, вы можете постараться избегать таких ситуаций или набраться уверенности на курсах публичных выступлений (во многих колледжах предлагаются курсы, специально предназначенные для обучения контролировать беспокойство при выступлениях). Вы можете также иначе интерпретировать саму ситуацию. Вместо того чтобы думать: «Все только и ждут покритиковать меня, как только я открою рот», вы можете сказать себе: «Классу будет интересно то, что я собираюсь сказать, и я не собираюсь позволить себе встревожиться, если сделаю несколько ошибок».

### ***6. Меняйте мышление с негативного на позитивное***

Для начала нужно избавиться от отрицательных эмоций, т.е. прекращаем ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестаем критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом...

### ***7. Тщательное планирование и перерывы в работе помогут вам избежать чувства подавленности в последнюю минуту***

Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением. Стратегия, целенаправленно оставляющая вам больше времени, чем нужно по вашим представлениям, чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.

### ***8. Развивайте свои таланты и интересы***

У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях,

включая спорт, науку, музыку, искусство, театр и ремесла. Зачастую чем больше вы знаете, умеете, тем интереснее и жизнь для вас становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.

### **9. Учись делать близким людям приятные сюрпризы**

Например, хорошо бы вовремя вспомнить, что у вашей старенькой тети приближается день рождения. Почему бы ей не сделать хороший подарок и не пригласить в театр, где она уже не была много лет. Посмотрите, каким счастьем и благодарностью будут светиться ее глаза!

### **10. Научитесь улыбаться**

Не так уж сложно «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости», улыбнуться прохожему, обратившемуся к вам с вопросом.

Неумение положительно воспринимать жизнь негативно сказывается на психическом здоровье человека. Получается, что мы сами себе организуем жизнь под постоянным стрессом. Жизнь без положительных эмоций вообще может привести к патологическим изменениям психики.

Положительные эмоции, удовольствия и радости должны стать естественным потребностью человека.

Итак, *психическое здоровье* — это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций и настроений. Слово «здоровье» первоначально означало «целостность». Психически здоровые люди стремятся сбалансировать и развивать различные стороны своего «я» — физическую, психическую, эмоциональную и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям.

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 преодолеть беды.

## *Практические советы*

✚ Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать, проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.- Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.



✚ Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.

✚ Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого-то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.



✚ Возможен и другой вариант. Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.

✚ Всегда держитесь прямо. Несчастливые люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.

✚ Контролируйте ваши мысли. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем-либо позитивном.



✚ Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.

✚ Занимайтесь физкультурой. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.



**Подготовила: Николаеня Ю.В.**

**ГУЗ «Городская поликлиника №3 г. Гродно»**

10 ОКТЯБРЯ



