

## **Всемирный день психического здоровья**

Всемирный день психического здоровья 2022 имеет свою дату – **10 октября**. Отмечается ежегодно с 1992 г. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

За прошедшие годы было освещено множество тем, касающихся психического здоровья женщин, детей, борьбы с самоубийствами, зависимостей от психоактивных веществ, жестокости и насилия и т.д. За несколько лет данное мероприятие переросло в событие всемирного масштаба, которым заинтересовались большинство государств, общественные организации, специализирующиеся на аспектах психиатрической помощи. Люди 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.

День психического здоровья в 2022 году, проводимый в мире и Республике Беларусь, призван обратить внимание на проблемы, связанные с психическим состоянием человека и поддержки людей с подобными заболеваниями, информировать население о способах укрепления психического здоровья и мерах профилактики заболеваний. Никто не должен лишиться доступа к информации, возможности попросить о помощи и быть услышанным. Независимо от статуса и уровня жизни человека, никому не должно быть отказано в психиатрической помощи и поддержке.

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.

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

Примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические расстройства или проблемы. 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. Самоубийство является второй по значимости причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет. Большой процент людей страдают алкоголизмом, наркоманией, имеют психические заболевания, с которыми необходима госпитализация. Все они нуждаются в помощи врача-психиатра-нарколога.

Нельзя отрицать тот факт, что сохранить адекватность в век стрессов нелегко. Многие, наверняка, слышали фразу, ставшую крылатой: «Все болезни от нервов». Необходимо недопущение наступления состояния, которое может привести к психическому расстройству. Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны. Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

**Спорт и правильное питание.** Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

**Глубокий сон не менее 7-8 часов.** Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.

**Хобби, увлечение по вкусу.** Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».

**Общение с интересными и позитивными людьми.** Положительно настроенный человек заряжает окружающих 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.

**Жить «настоящим временем».** Не стоит жить прошлым – его не вернуть. Не нужно жить и будущим – его еще нет, и никто не знает, каким оно будет... Настоящее – вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

**Оказание помощи.** Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, даже незнакомым людям доброту, советы,

реальную помощь. Вы получите в ответ благодарность. А благодарность – это позитивные эмоции.

Психиатрическую помощь в системе здравоохранения республики осуществляют организации здравоохранения, связанные с охраной психического здоровья.

Во всех областях республики и г. Минске создана и функционирует круглосуточная служба экстренной психологической помощи по «Телефону доверия». Указанная помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и бесплатно и анонимно.

### **Номера телефонов**

**службы экстренной психологической помощи в Республике Беларусь**

**Брестская область:** г. Брест 8(0162) 25 57 27 (круглосуточно);

**Витебская область:** г. Витебск 8(0212) 61 60 60 (круглосуточно);

**Гомельская область:** г. Гомель 8(0232 ) 31 51 61(круглосуточно);

**Гродненская область:** 8(0152) 39 83 31 (круглосуточно), 8(0152) 39 83 28  
(круглосуточно);

**Могилевская область:** г. Могилев 8(0222) 71 11 61 (круглосуточно);

**г. Минск:** для взрослых 8(017) 352 44 44 (круглосуточно),  
8(017) 304 43 70 (круглосуточно);  
для детей 8(017) 263 03 03 (круглосуточно);

**Минская область:** 8(017) 270 24 01 (круглосуточно), 8(029) 899 04 01  
(круглосуточно);

**Республиканская «Детская телефонная линия»**  
8(801) 100 16 11 (круглосуточно).

**Берегите себя и свое психическое здоровье,  
ведь оно зависит только от Вас!**