

Всемирный день психического здоровья (10 октября)

Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно 10 октября.

Психическое здоровье – это не просто отсутствие психического заболевания, но и состояние психологического и социального благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Факторы, разрушающие психическое здоровье: нарушенный режим сна, отсутствие физических нагрузок при интеллектуальном труде, лишение регулярного отдыха, избегание стрессов, употребление психоактивных веществ, перегрузка информацией, одиночество и др.

В Республике Беларусь под наблюдением в психиатрических и наркологических учреждениях состоит более 450 тысяч жителей, т.е. более 4,5 % населения.

За текущий период 2023 год первичная заболеваемость психическими расстройствами по Витебской области составила 379,8 случаев на 100 тыс. населения и снизилась к уровню 2022 года на 3 %. За психиатрической помощью в области ежегодно обращаются более 40 тыс. человек (в том числе анонимно).

По частоте обращений:

На 1 месте -органические заболевания головного мозга, в том числе, состояния слабоумия в пожилом возрасте.

На 2 месте – шизофрения и близкие к ней заболевания

На 3 месте - невротические и связанные со стрессом расстройства.

На 4 месте – это дети и подростки, страдающие психическими и поведенческими расстройствами.

Основные шаги на пути к устойчивой и здоровой психике:

1. Соблюдайте режим дня.
3. Правильно и сбалансировано питайтесь (особенно полезны для психического здоровья витамины группы В, цинк, селен, полиненасыщенные жирные кислоты).
4. Следите за своим здоровьем (появление хронических заболеваний зачастую сильно изматывает нервную систему).
5. Учитесь контролировать свои эмоции.
5. Займитесь спортом.
6. Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам положительные эмоции.
7. Старайтесь минимизировать негативные воздействия.
8. Расслабляйтесь перед сном (будут полезны часовая вечерняя прогулка, контрастный душ или тёплая ванна, посмотреть хороший фильм, почитать книгу, послушать музыку).

10. Учитесь мыслить позитивно и во всём видеть хорошее (старайтесь отвлекаться и не фиксироваться на негативном, находите даже в самых сложных ситуациях что-то хорошее).

11. Ищите поддержку и помощь (обеспечить её могут родные и знакомые, а также всегда можно обратиться за квалифицированной помощью к психологам или психотерапевтам).

Помните, что крепкое психическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!

Помощник врача – гигиениста ООЗ

Голубева Ю.И.