

9-15 октября

## Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)

Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.

В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.

Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.

### 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. 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.

## 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.**

<https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/psikhologicheskoe-zdorove/dykhatelnye-uprazhneniya-dlya-rasslableniya/>

[https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/vliyanie-emotsiy-na-zdorove-cheloveka/?sphrase\\_id=1306](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/vliyanie-emotsiy-na-zdorove-cheloveka/?sphrase_id=1306)

<https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/metody-vosstanovleniya-dushevnogo-ravnovesiya/>

<https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/proiskhozhdenie-i-znachenie-trevogi/>