

# ***10 октября – Всемирный день психического здоровья***



Всемирный день психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной организации здравоохранения с 1992 года. Мероприятия Всемирного дня психического здоровья направлены на повышение информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья, а также о возможностях оказания своевременной помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации.

Всемирная организация здравоохранения определяет ***психическое здоровье как состояние благополучия, при котором человек реализует свои способности, справляется с жизненными проблемами, а также может продуктивно и плодотворно работать на благо общества.***

В 2015 году в республике зарегистрировано более 620 тысяч человек, обратившихся за оказанием психиатрической помощи. Другими словами, около 7% населения хотя бы раз обратились за специализированной помощью к специалисту в области психического здоровья. По данным ВОЗ, реальное число людей с психическими расстройствами гораздо больше. Так, в Европейском регионе на сегодняшний день около 15% населения страдает психическими расстройствами. Указанную цифру можно применять и к нашей стране. Такой разрыв с официальными данными, возможно, связан с нежеланием, страхом или предрассудками людей обращаться за помощью к врачу-специалисту. Люди опасаются стигматизации (*термин «стигма» в переводе с латинского языка означает «клеймо»*) – того, что отношение общества к ним изменится, если станет известно об их заболевании.

**Для укрепления психического здоровья каждому человеку необходимо соблюдать ряд простых правил.**

- ✓ **Первой и самой важной составляющей психического здоровья является принятие себя как человека достойного уважения.** Это центральный признак ментального здоровья человека.
- ✓ **Старайтесь поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с людьми.**
- ✓ **Меняйте мышление с негативного на позитивное.** Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестать критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев, научиться замечать и радоваться самым простым вещам: долгожданному отпуску, хорошей погоде и т.д.
- ✓ **Научитесь управлять своими эмоциями.** Умение управлять гневом и негативными эмоциями – важный фактор хорошего психического здоровья. Важно научиться регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы

или оценки себя со стороны окружающих. Необходимо выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечало бы вашим психологическим условиям и потребностям, благодаря чему и придет понимание ответственности за себя и свои поступки.

- ✓ **Ставьте перед собой реальные цели.** Тогда ежедневная деятельность будет проходить с уверенностью в наличии цели и смысла жизни.
- ✓ **Необходимо стремиться к самосовершенствованию, реализации себя и собственных способностей.** Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является открытость новому опыту. 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.
- ✓ **Физическая активность тесно связано с психическим здоровьем.** Физические упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию в организме биологически активных веществ, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и отдых.
- ✓ **Для детей нужны дополнительные условия:** присутствие родителей, внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка и предоставление большей самостоятельности и независимости.

### ***Куда обратиться за помощью?***

В Гомельской области экстренную психологическую помощь по **«телефону доверия»** оказывают специалисты Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей – **170 – «телефон доверия» (круглосуточно)**. Также можно получить психологическую помощь в отделе общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ по тел.

**8 (0232)33-57-29.**

В г. Гомеле вы можете обратиться в Центр пограничных состояний, врачи-психотерапевты которого ведут прием в диспансерном отделении учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» и в филиалах поликлиник г.Гомеля (подробные сведения можно получить также в службе экстренной психологической помощи – **«телефон доверия»:**

**8(0232)31-51-61 (круглосуточный)).**

***10 октября на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)31-92-33 будет организована прямая линия по вопросам психического здоровья с участием врача-психиатра Кунцевича Михаила Георгиевича.***

***Наталья Науменко, психолог государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»***