День психического здоровья

Здоровье есть само удовольствие или неизбежно порождает удовольствие, как огонь создает теплоту.

Томас Мор

Нет здоровья без психического здоровья

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Нет здоровья без психического здоровья

В современной жизни велик риск получения стресса: изменения в жизни политической, экономическая нестабильность, трудности на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек получает стресс, с которым не может справиться, а так и до депрессии недалеко. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека.

Нет здоровья без психического здоровья

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что в наше время существуют более 400 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями, каждый второй в мире человек имеет шанс заболеть психическим расстройством в течение жизни. Большинство из них — это лица с пограничными психическими расстройствами.

Нет здоровья без психического здоровья

На данный момент самое распространенное психическое заболевание — депрессия. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году она займет первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году.

В настоящее время депрессией страдают 26% женщин и 12% мужчин.

Большинство людей, страдающих от психических расстройств, не имеют доступа к необходимому им лечению.

Нет здоровья без психического здоровья

К тому же психические расстройства — факторы риска развития других болезней (ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.), а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм.

Поэтому одной из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

Нет здоровья без психического здоровья

В России День психического здоровья отмечается с 2002 года, по инициативе академика РАМН Т.Б. Дмитриевой. В этот день во многих регионах России проходят различные просветительские мероприятия: конференции, тематические семинары, дни открытых дверей в психиатрических учреждениях и т.д.

Нет здоровья без психического здоровья

Психическое здоровья - один из важнейших компонентов в жизни любого человека. Лечением и профилактикой психического здоровья занимаются специалисты: психолог, психотерапевт и психиатр.

Нет здоровья без психического здоровья

Некоторые советы по профилактике психического здоровья

Нет здоровья без психического здоровья

Что нужно для психического здоровья?

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

1. 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.

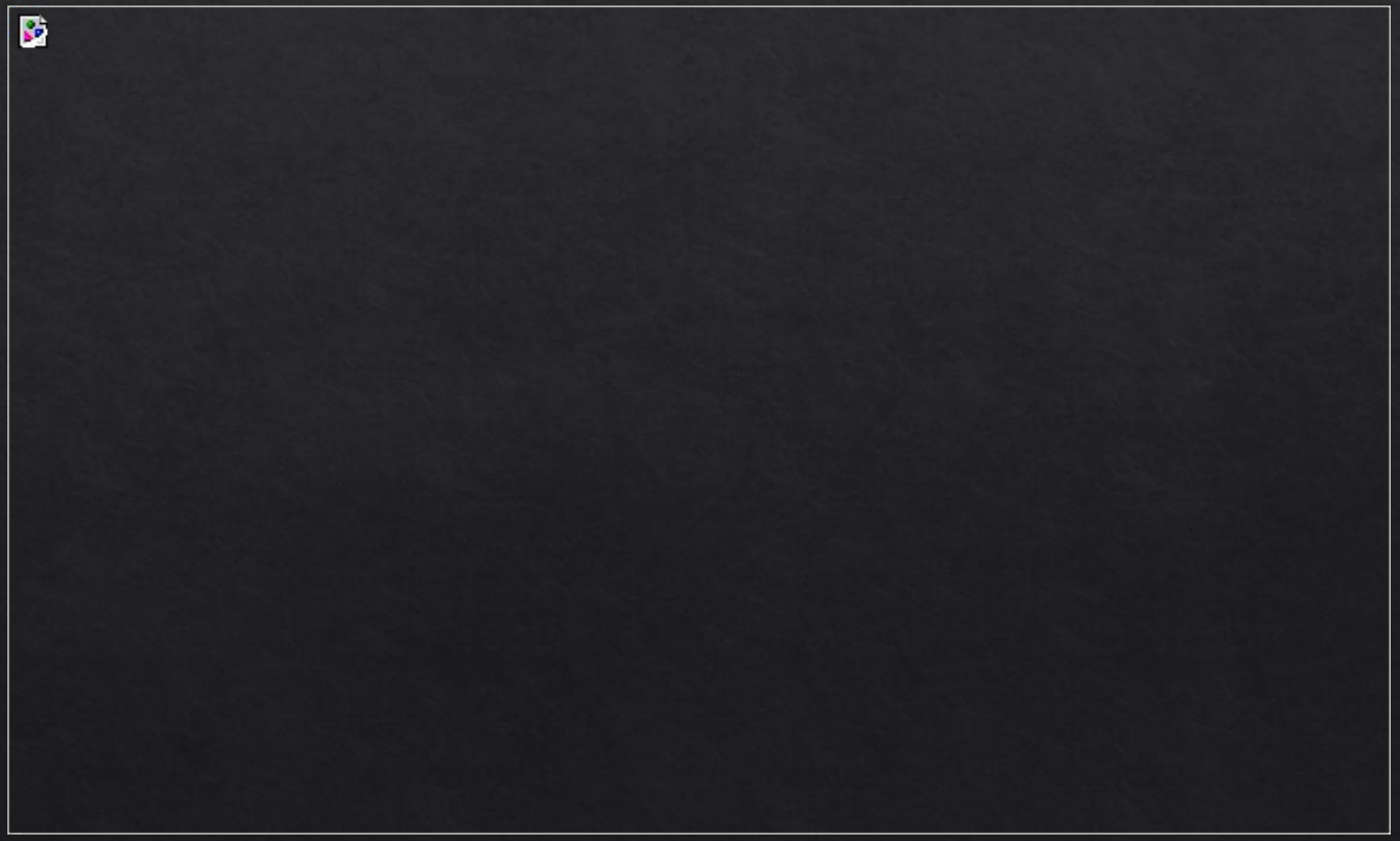
Нет здоровья без психического здоровья

3. Экологическое мастерство - способность человека активно выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечает его психологическим условиям жизни.
4. Наличие цели в жизни - уверенность в наличии цели и смысла жизни, а также деятельность, направленная на достижение этой цели.

Нет здоровья без психического здоровья

Для детей нужны дополнительные условия:
-присутствие родителей;
-внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка;
-умение правильно выстраивать обучающий процесс.

С Праздником!
С Днем Всемирного Психического Здоровья!



Спасибо за внимание