



Пресс-релиз «10 октября – Всемирный день психического здоровья».

Всемирный день психического здоровья отмечается каждый год 10 октября с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья. Этот день способствует открытому обсуждению психических расстройств и стимулированию инвестиций в их профилактику и лечение, а также в укрепление психического здоровья. Психическое здоровье — согласно определению Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ), это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Психическое здоровье рассматривается также как состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Психические расстройства входят в число факторов риска развития инфекционных и неинфекционных болезней. Они могут также приводить к непреднамеренным и преднамеренным травмам. Существует целый спектр болезней, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы. Это психосоматические болезни. Эти заболевания являются следствием стресса, обусловленного длительно действующими и непреодолимыми психотравмами. Классический набор психосоматических заболеваний включает в себя бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, язвенную болезнь 12-перстной кишки, неспецифический язвенный колит, нейродермит, ревматоидный артрит и ряд других болезней. Психологические факторы играют немаловажную роль и при других заболеваниях: мигренях, эндокринных расстройствах, злокачественных новообразованиях.

Укреплять психическое здоровье необходимо на протяжении всей жизни с тем, чтобы обеспечить здоровый жизненный старт для детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости. Основой сохранения и приумножения психического здоровья человека является здоровый образ жизни: формирование оптимального режима умственной и трудовой деятельности, поддержание душевного покоя и благополучия. Необходимо отказаться от табакокурения и употребления алкогольных напитков. Следует научиться

контролировать свои эмоции. Необходим соответствующий баланс положительных и отрицательных эмоций. От эмоционального благополучия человека в значительной степени зависят личное счастье человека, его профессиональные успехи, взаимоотношения с другими людьми и все аспекты физической компоненты здоровья. Эмоционально здоровые люди любят других людей, верят им и ждут такого же отношения к себе. Все это придает им чувство уверенности в себе и позволяет сознавать себя частью общества. Прежде чем человек научится любить других, он должен научиться уважать и любить себя.

Самым физиологичным и эффективным из методов регуляции психики следует считать двигательную активность. С помощью определенного уровня двигательной активности можно снижать нервно-психическое напряжение на структуры головного мозга. Оптимальная двигательная активность может выражаться в двух формах: 1) систематические (ежедневные или через день) общеукрепляющие физические упражнения (в комплексе) длительностью до 30-60 мин.; 2) занятие каким-либо (по желанию) видом спорта с целью оздоровления. При всем при этом человек должен иметь полноценный отдых, который положительно влияет на эмоциональное равновесие в целом. Если человек будет отдыхать в течение дня, и хорошо высыпается ночью, то он может справляться с большими учебными нагрузками и ежедневными заботами.

Для оптимального развития и работы мозга, обеспечивающих психическое здоровье, необходимы энергия и строительный материал, которые постоянно расходуются. Пополнение этих расходов достигается полноценным питанием, которое предусматривает сбалансированность всех жизненноважных питательных компонентов в пище и своевременность их потребления.

Одним из существенных условий психического благополучия является активное насыщение себя и окружающих положительными эмоциями (культивация положительных эмоций). Положительные эмоции способствуют выработке в мозгу человека естественных внутренних стимуляторов –эндорфинов, которые обладают обезболивающим действием и вызывают чувство удовольствия, радости, счастья. Именно поэтому, все, что вызывает смех (анекдоты, комедии и т.п.), а также - высокая музыка и живопись, танцы и физические упражнения в оптимальных дозах, поступки, достойные высшей похвалы, блестяще выполненная работа и т.п. создают хорошее настроение и устойчивый интерес к жизни. В заключении можно сделать вывод, что для достижения высокого уровня эмоционального благополучия и укрепления психического здоровья необходимы: хорошо развитое чувство индивидуальности, умение общаться, способность сблизиться с другими людьми, систематические занятия физической культурой, рациональное питание и полноценный отдых, культивация положительных эмоций

Как сохранить психическое здоровье

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 хорошей, качественной 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, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

Поздравляем со
Всемирным днем
психического
здоровья!



СОЮЗ ОХРАНЫ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



«здоровье – великое дело как
для того, кто им пользуется,
так и для других».

(Карлейль Т)