

День психического здоровья 2020

Всемирный день психического здоровья

День психического здоровья 2020 в России и мире призван обратить внимание на проблемы, связанные с психическим состоянием человека и поддержки людей с подобными заболеваниями



Всемирный день психического здоровья 2020 имеет свою дату – **10 октября**. Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного благополучия, позволяющее справиться с любой жизненной трудностью.

История

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.

Традиции

Ежегодно этот день обусловлен определенной темой. В 2020 году он пройдет под девизом: «Психическое здоровье доступно всем». Никто не должен лишиться доступа к информации, возможности попросить о помощи и быть услышанным. Независимо от статуса и уровня жизни человека, никому не должно быть отказано в психиатрической помощи и поддержке.

День психического здоровья 2020 в России имеет важное значение. Это не просто мероприятие на один день. Подготовка к нему начинается за несколько месяцев. К этому же дню в нашей стране приурочено проведение ежегодного конкурса «За самоотверженность в области душевного здоровья».

Коротко о главном

Ежегодно от умственных расстройств страдают 450 млн. человек. Как правило, мужчин это затрагивает уже в юности, а женщины сталкиваются с психоэмоциональными нарушениями к 30-ти годам.

Существует тесная связь между физическим и психическим здоровьем. Врачам доподлинно известна психосоматика многих болезней – язва желудка, астма, некоторые сердечные заболевания. Возникают они зачастую от нервных потрясений.

Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является депрессия. В настоящее время в мире депрессией страдают 26% женщин и 12% мужчин.

Еще более важной проблемой, вызванной, во многом, этим состоянием являются суициды. Ежегодно более 800 тысяч человек по всему миру совершают самоубийства. Большой процент людей страдают алкоголизмом, наркоманией, имеют психические заболевания, с которыми необходима госпитализация. Все они также нуждаются в помощи психиатра.

Многие больные, имеющие психические расстройства, не могут получить квалифицированную помощь, либо получают ее поздно. В 2010 году ВОЗ была разработана программа, целью которой является создание специальных служб оказания помощи странам с низким уровнем в области лечения и профилактики психических расстройств.

Всемирный день психического здоровья



Мы желаем
пожилым,
И здоровым, и
больным,
Не грустить и не
сдаваться,
Физкультурой
заниматься!
Бегать, прыгать,
приседать,
Фору молодым
давать,
Чтобы старость
испугалась,
Подойти опять
боялась!
Чтобы молодость
продлить,
Нужно в радости
вам жить!



В западных странах каждый седьмой человек является либо параноиком/шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму, что нередко заканчивается совершением преступлений или суицидами. Причем, большинство людей, страдающих от психических расстройств, не имеют доступа к необходимому им лечению. 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.

Предвестниками психических заболеваний являются стрессы...

Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в мире, а предвестниками заболеваний являются стрессы.

Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономической, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.



Иногда достаточно просто хорошо выспаться, чтобы восстановить психическое здоровье

10

октября



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Психическое здоровье – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности человек страдает от всевозможных стрессовых ситуаций, а следовательно, это может привести к расстройствам и болезням. Именно его «охране» посвящен этот Всемирный день здоровья.

Интересные факты

- Расстройству психики чаще подвержены люди в возрасте 15-24 лет.
- Порядка 450 млн. населения Земли имеют психическое заболевание или расстройство. В западных странах по состоянию на 2011 год определен каждый 7 человек, страдающий от алкоголизма или шизофрении.
- В РФ в конце 2008 год было зафиксировано 20% случаев, страдающих психическими расстройствами.
- На основании исследований, проведенных в НИИ психического состояния было выявлено, что в США 18,6% от взрослого населения страны, в 18 летнем возрасте страдают психическими расстройствами.
- При изменении формы верхней части неба, возможно проявление шизофрении.
- Основываясь на требованиях действующего законопроекта, стоит отметить, что теперь все кандидаты, прежде чем занять ту или иную должность, обязаны предоставить членам избирательной комиссии документ, подтверждающий психическое здоровье кандидата и отсутствие у него наркотической и алкогольной зависимости.

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.

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.

10 октября – Всемирный день психического здоровья

Стресс – естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны.

Стресс, тревожные и депрессивные состояния

более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Если ситуация кажется слишком сложной – обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.



Признаки психического здоровья:

- Уважение к себе
- Умение переживать неудачи
- Независимость
- Эффективная борьба со стрессом
- Забота о других людях
- Комфортное взаимоотношение с другими людьми



**Министерство здравоохранения Республики Крым
ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики»**

АНКЕТА

В порядке ли Ваша нервная система

Сведения о респонденте:

Пол:

Возраст:

Выберите один из четырех вариантов ответа на каждый из приведенных ниже вопросов:
«никогда», «редко», «иногда», «часто».

	Вопросы	«никогда»	«редко»	«иногда»	«часто»
1	Захлестывают ли Вас эмоции?				
2.	Пытаетесь ли Вы избегать неловких ситуаций и людей, при общении с которыми Вы испытываете дискомфорт?				
3.	Спрашиваете ли Вы одобрения Ваших поступков у всех знакомых?				
4.	Обладаете ли Вы способностью посмотреть на себя со стороны?				
5.	Бойтесь ли Вы оставаться в одиночестве? В темноте?				
6.	Не возникает ли у Вас ощущение, что Вы больше не контролируете ход Вашей жизни?				
7.	Не считаете ли Вы, что ощущение подавленности – признак слабости?				
8.	Не считаете ли Вы, что стопроцентные хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?				
9.	Не возникает ли у Вас чувство изолированности от окружающего мира?				
10	Бывает ли так, что Вы себе совершенно не нравитесь?				
11	Впадаете ли Вы в депрессию?				
12	Бывает ли у Вас такое чувство, что Вы уже никому ничего не можете дать?				
13	Не кажется ли Вам, что Ваши знакомые не очень хорошо о Вас отзываются?				
14	Избегаете ли Вы контактов с людьми?				
15	Испытываете ли Вы недовольство самим собой и затаиваете злобу?				

Ключ:

«никогда»-1 очко, «редко»-2 очка, «иногда»-3 очка, «часто»-4 очка.

Подсчитайте очки

-20 очков и менее. Вы – человек рациональный, но Вам, возможно, не хватает некоторой оригинальности и блеска.

-20 – 30. Вы – человек здоровый и уравновешенный, но, возможно, не гибкий.

-30 – 45. Вы страдаете от сомнений и неудовлетворенности жизнью. Смиритесь с тем, что совершенных людей на свете нет и старайтесь показать себя с лучшей стороны.
-45 – 60. Вы слишком близко принимаете все к сердцу. Наступил момент, когда Вам следует полностью пересмотреть Ваш образ жизни.

Информация по результатам анкетирования «В порядке ли Ваша нервная система»

Количество опрошенных:

В том числе: 18-40 лет;
40-60 лет;
свыше 60 лет.

В т.ч.:

мужчин-

женщин-

Распределение респондентов по кол-ву очков

Количество очков	Количество респондентов
20 очков и менее.	
20 – 30.	
30 – 45	
45 – 60	