

Единый день здоровья

10 октября



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно с 1992 г. по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке ВОЗ.

Всемирный день психического здоровья 2023 года — это возможность для людей и сообществ объединиться под девизом «**Психическое здоровье — универсальное право человека**», чтобы улучшить знания, повысить осведомленность и стимулировать действия, направленные на развитие и защиту психического здоровья каждого человека как универсального права человека.

Психическое здоровье является одним из основных прав человека для всех людей. Каждый человек имеет право на наивысший достижимый уровень психического здоровья. Это

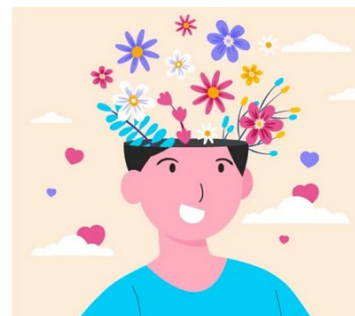
включает в себя право на защиту от рисков для психического здоровья, право на доступную, приемлемую и качественную помощь, а также право на свободу, независимость и интеграцию в общество.

Хорошее психическое здоровье жизненно важно для общего здоровья и благополучия. Психические расстройства могут влиять на физическое здоровье, самочувствие, отношения с окружающими и средства к существованию.

Психическое и физическое здоровье тесно связаны. Хронический стресс, депрессия и тревожные расстройства могут вызвать или усугубить многие хронические заболевания, такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.

Люди, страдающие от психических проблем, могут испытывать проблемы в общении, работе и учебе. Это может ограничить их возможности и мешать полноценной жизни.

Психические заболевания имеют социальные и экономические последствия: могут привести к утрате рабочих мест, разрывам в отношениях и даже к бездомности. Они ставят под угрозу экономическое развитие стран и благополучие обществ.



Как сохранить психическое здоровье?

Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление заболевания.

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.

Уход за психикой так же важен, как и уход за физическим телом. Поддерживая своё психическое здоровье и помогая другим, мы создаем более сильное и здоровое общество для всех.

Обратите внимание

По данным ВОЗ:

ежегодно от психических расстройств страдают 450 млн. человек; каждый восьмой человек в мире живет с психическими расстройствами;

как правило, мужчин проблемы с психикой затрагивают уже в юности, а женщины сталкиваются с психоэмоциональными нарушениями к 30-ти годам;

от психических расстройств страдает все большее число подростков и молодых людей;

примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические расстройства или проблемы;

наиболее распространенным заболеванием современных реалий является депрессия.

К сведению

Специализированная помощь :

«Телефон доверия-170»

Телефон экстренной психологической помощи 8 0152 39 83 31 и 8 0152 39 82 28

skype: Help170

e-mail: Help170@mail.ru

группа в VK: Телефон доверия 170 психологи и психотерапевты всех поликлиник области.