

Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day) отмечается в мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health), при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

Психическое здоровье человека с начала XXI века относится к числу приоритетных направлений деятельности любого развитого общества.

В мире почти 1 миллиард человек страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, и каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством. По данным ВОЗ, в 2020 году в мире психические расстройства вошли в первую пятерку заболеваний, ведущих к потере трудоспособности.

В Республике Беларусь показатели заболеваемости психическими расстройствами за последние годы имеют тенденцию к стабилизации. Число пациентов, впервые обратившихся за оказанием психиатрической помощи, в 2019 году составило 70 556 человек или 745,4 на 100 тысяч населения, что на 3,7% выше по сравнению с 2018 годом.

В Республике Беларусь оказание психиатрической помощи осуществляется сетью специализированных психиатрических организаций здравоохранения в амбулаторных и стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания. Специалисты службы охраны психического здоровья (врачи-психиатры-наркологи, врачи-психотерапевты, психологи) осуществляют прием пациентов практически в каждой центральной районной больнице, что значительно увеличивает доступность специализированной помощи для населения.

Одно из распространенных психических заболеваний – это депрессия. В настоящее время в мире страдают около 260 миллионов человек. Снижение производительности труда, связанное с депрессией и тревожными расстройствами, согласно оценкам ВОЗ, ежегодно обходится глобальной экономике в один триллион долларов.

Для Республики Беларусь данная проблема также актуальна. Так, в 2019 году за медицинской В Республике Беларусь при оказании помощи пациентам, страдающим депрессией, используется комплексный биопсихосоциальный подход, с максимально возможным привлечением врачей-психотерапевтов и психологов. Доступны современные аппаратные методики оказания помощи пациентам, страдающим резистентными формами депрессий (электросудорожная терапия, транскраниальная магнитная стимуляция).

Также актуальной проблемой в мире является суицидальное поведение населения, которое в ряде случаев связано с депрессией. По данным ВОЗ ежегодно почти 800 тысяч человек совершают суицид и гораздо больше людей совершают попытки самоубийства.

Простые советы, чтобы сохранить психическое здоровье.

1. Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.
2. Глубокий сон не менее 7-8 часов. Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
3. Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».
4. Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
5. 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.

Сохраняйте психическое здоровье – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать, а также приносить весомый вклад в жизнь общества.