

10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Всемирный день психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения с 1992 года в целях повышения осведомленности населения в отношении проблем психического здоровья. Мероприятия Всемирного дня психического здоровья направлены на повышение информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья, а также о возможностях оказания своевременной помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации.

На современном этапе развития человечества главную роль стали играть знания и технологии - это те отрасли, которые требуют колоссальных умственных нагрузок. Для того, чтобы соответствовать требованиям времени, человек должен постоянно приспосабливаться. Гонка со временем держит человека в постоянном напряжении, человек испытывает хронический психоэмоциональный стресс. Такая ситуация может привести к развитию психических расстройств.

По своим социально-экономическим последствиям психические расстройства к началу 21 века в развитых странах мира вошли в тройку лидеров среди всех форм заболеваний человека, уступая, по существу, лишь сердечно-сосудистой патологии. Сегодня 5 из 10 основных причин нетрудоспособности обусловлены психическим и поведенческим расстройствами.

По данным исследований, среди пациентов, наблюдаемых в учреждениях здравоохранения первичного звена, теми или иными психическими заболеваниями страдает 20-25%, то есть каждый пятый или четвертый потребитель медицинской помощи.

К числу самых распространенных форм психической патологии относится депрессия - ею страдает более 5-6% взрослого населения. Распространенность ее среди пациентов первичного звена здравоохранения находится на уровне 10%, уступая распространенности только артериальной гипертензии.

Из этого следует, что на сегодняшний день выявление и лечение распространенных форм психической патологии в общем здравоохранении относится к наиболее актуальным проблемам.

Для решения указанных проблем и улучшения выявляемое™ депрессивных расстройств и кризисных состояний в общесоматической сети Министерство здравоохранения проводит работу, направленную на повышение образовательного уровня врачей других (непсихиатрических) специальностей в вопросах выявления и лечения основных форм психических расстройств. Важность такого направления работы определяется тем, что врач первичного звена играет ключевую роль при оказании медицинской помощи, ведь чаще всего пациент имеет дело именно с этим специалистом. Поэтому важно научить врачей распознаванию основных признаков психических расстройств, что позволит своевременно направлять пациента к специалисту в области оказания психиатрической помощи.

Также пациент может обратиться к врачу-психиатру-наркологу, врачу-психотерапевту самостоятельно.

В Республике Беларусь государство уделяет большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан. Оказание психиатрической помощи в Республике Беларусь осуществляется сетью организаций здравоохранения на различных уровнях оказания психиатрической помощи (районном, городском, областном, республиканском) в амбулаторных, стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания. Информация о получении такой помощи доступна в средствах массовой информации, сети Интернет и на информационных стендах учреждений здравоохранения. В каждом регионе функционирует служба экстренной психологической помощи по телефону «Телефон доверия» для получения психологической помощи и консультаций по вопросам психического здоровья.

Государство делает много для профилактики и лечения психических расстройств, однако, во многом психическое здоровье зависит от самого человека.

Среди населения существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия.

В период возникновения психических, психологических проблем необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям.

Существующая система оказания психиатрической помощи предусматривает установление диспансерного наблюдения только над пациентами, страдающими тяжелыми, хроническими психическими расстройствами.

Соматическое и психическое здоровье взаимосвязаны, обращение к врачу-психиатру-наркологу и врачу-психотерапевту не влечет за собой социальных ограничений и свидетельствует о рациональном отношении граждан к своему здоровью.

Основные составляющие психического здоровья.

Первой и самой важной составляющей психического здоровья является принятие себя как человека, достойного уважения. Это центральный признак ментального здоровья человека.

Позитивные, теплые, доверительные отношения играют большую роль, так как люди с такими качествами имеют более высокую стрессоустойчивость и потенциал к любви и дружественным отношениям.

Необходимо ставить перед собой реальные цели, тогда ежедневная деятельность будет проходить с уверенностью в наличии цели и смысла жизни, а также направлена на достижение этой цели.

Необходимо стремиться к самосовершенствованию, развитию собственного потенциала, реализации себя и собственных способностей.

Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является также открытость новому опыту.

Необходимо научиться выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечало бы психологическим условиям и потребностям конкретного человека, тем самым придет понимание ответственности за себя и свои поступки.

Для детей нужны дополнительные условия: присутствие родителей, внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка и предоставление больше самостоятельности и независимости.

Во Всемирный день психического здоровья желаем всем научиться сохранять всегда покой и уверенность в себе, проявлять лишь добрые эмоции и искренние чувства, ценить моменты радости, которыми наполнена жизнь.

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

Шопенгауэр А.