

10 ОКТЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день психического здоровья был установлен в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health) и отмечается ежегодно 10 октября с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.



В настоящее время мир переживает беспрецедентные последствия нынешней глобальной чрезвычайной ситуации в области здравоохранения, вызванной COVID-19, которая также повлияла на психическое здоровье миллионов людей. Уровень тревожности, страха, изоляции, социальной дистанцированности и ограничений, неуверенности и эмоциональных расстройств, испытываемых в мире, стал широко распространенным, поскольку мир борется за то, чтобы взять вирус под контроль и найти решения.

Страх – нормальная реакция в ситуациях, сопровождающихся чувством неуверенности и незащищенности. Но иногда страх выражается в формах, способных причинить боль или повредить окружающим.

Важно, чтобы в условиях нынешней глобальной чрезвычайной ситуации в области здравоохранения никому не было отказано в психиатрической помощи. Психическое здоровье – это право человека, и оно должно быть доступно для всех.

Психическое здоровье – это состояние полного духовного благополучия человека, характеризующееся его способностью адекватно осознавать окружающую действительность, свое психическое состояние

и поведение, а не только отсутствие психических расстройств (заболеваний).

Внимательно относитесь к своему психическому здоровью. Помните, что у каждого из нас есть возможность предпринять целый ряд действий, которые помогут нам сберечь свое психическое здоровье и помочь близким, нуждающимся в дополнительной заботе и поддержке.

Прислушивайтесь к рекомендациям медицинских работников.

Несколько советов, которые могут оказаться для вас полезными.

Старайтесь максимально придерживаться привычного распорядка дня или заведите новый.

- Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время каждый день.
- Поддерживайте личную гигиену.
- Придерживайтесь здорового питания и режима приема пищи.
- Поддерживайте регулярную физическую активность.
- Выделите время для работы и время для отдыха.
- Уделяйте время любимым занятиям.

Тратьте меньше времени на чтение новостей. Старайтесь снизить количество времени, которое вы уделяете просмотру, чтению или прослушиванию новостей, которые вызывают у вас стресс или огорчение.

Важно сохранять социальные контакты. Поддерживайте регулярные контакты с близкими, при необходимости по телефону и через Интернет.

Употребление алкоголя. Ограничьте или полностью исключите употребление алкоголя. Не начинайте употреблять алкогольные напитки, если раньше вы никогда этого не делали. Избегайте употребления алкоголя как средства борьбы со страхом, беспокойством, скукой и социальной изоляцией. Употребление алкогольных напитков не защищает от вирусных или других инфекций. Как раз наоборот, злоупотребление алкоголем ассоциируется с повышенным риском инфекционных заболеваний и плохим прогнозом лечения. Также важно знать, что употребление алкоголя может помешать человеку принимать

необходимые меры предосторожности и профилактики для защиты от инфекции.

Время, проводимое перед экраном. Обращайте внимание на то, сколько времени вы проводите каждый день перед экраном. Следите за тем, чтобы делать регулярные перерывы.

При необходимости обращайтесь за психиатрической, психологической помощью. Психиатрическая помощь – специализированная медицинская помощь, в том числе психотерапевтическая, психоневрологическая, наркологическая, включающая в себя медицинскую профилактику, диагностику, лечение психических расстройств (заболеваний) и медицинскую реабилитацию пациентов.

Психологическая помощь – комплекс мероприятий, направленных на содействие гражданам в предупреждении, разрешении психологических проблем, преодолении последствий кризисных ситуаций, в том числе путем активизации собственных возможностей граждан для самостоятельного предупреждения, разрешения возникающих психологических проблем, преодоления последствий кризисных ситуаций и создания необходимых для этого условий, на информирование граждан о причинах психологических проблем и способах, средствах их предупреждения и разрешения, на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию.

Помощник врача-гигиениста

В.А. Данилевич