

10 октября - Всемирный день психического здоровья

В этом году по случаю Всемирного дня психического здоровья ВОЗ и ее партнеры обращают внимание на неразрывную взаимосвязь между психическим здоровьем и трудовой деятельностью. Безопасные и здоровые условия труда могут служить фактором защиты от нарушений психического здоровья. Неблагоприятная обстановка на рабочем месте, в том числе стигматизация, дискриминация, а также преследования и другие угрозы и опасные производственные факторы могут создавать значительный риск для работников, негативно влияя на их психическое здоровье, общее качество жизни и, в конечном счете, на их трудоспособность и производительность.

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 человека оно страдает от всевозможных стрессовых ситуаций, следовательно, приводит к расстройствам и болезням. Именно его «охране» посвящен этот международный праздник.



В подростковом возрасте и в ранние годы зрелости происходит много жизненных перемен, таких как смена школ, расставание с родным домом, поступление в университет и устройство на новую работу. Для многих это очень интересное время. Но это также время стрессов и тревог. В некоторых случаях такие переживания, не распознанные и оставленные без внимания, могут приводить к развитию психических заболеваний. Несмотря на многие очевидные преимущества онлайн-технологий, они могут создавать дополнительную нагрузку для психического здоровья в связи с возрастающим использованием виртуальных сетей в любое время дня и ночи. К тому же, многие подростки живут в условиях гуманитарных чрезвычайных ситуаций, таких как конфликты, стихийные бедствия и эпидемии. Молодые люди, живущие в таких условиях, особенно подвержены психическим расстройствам и заболеваниям

Половина всех психических заболеваний начинается в возрасте до 14 лет, но во многих случаях заболевания не выявляются и не лечатся. Депрессия является третьей по значимости причиной бремени болезней

среди подростков. Самоубийство является второй по значимости причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет. Вредное употребление алкоголя и запрещенных наркотических средств среди подростков представляет большую проблему во многих странах. Расстройства пищевого поведения также вызывают обеспокоенность.

Сейчас все шире признается необходимость оказывать содействие молодым людям в формировании психической устойчивости с самого раннего возраста, с тем, чтобы они умели преодолевать современные жизненные трудности. Возрастающее число фактических данных свидетельствует о том, что укрепление и защита здоровья подростков обеспечивают преимущества не только для здоровья подростков как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, но и для экономики и общества, поскольку здоровые молодые люди могут внести более ценный вклад в трудовые ресурсы, свои семьи и сообщества и общество в целом.

Всемирный день психического здоровья напоминает нам о важности заботы о своем психическом состоянии и о необходимости поддержки друг друга. Создание здоровой рабочей среды и открытое обсуждение проблем психического здоровья — ключевые шаги к улучшению общего благополучия.

В Республике Беларусь уделяется большое внимание охране психического здоровья граждан как неотъемлемому условию стабильного функционирования общества. Ответственность за состояние

душевного здоровья и реализацию прав и свобод граждан в области охраны психического здоровья обеспечивается целенаправленной государственной политикой, направленной на сохранение и укрепление психического здоровья населения.

Психиатрическая помощь населению оказывается с соблюдением принципов защиты прав и законных интересов лиц, страдающих психическими расстройствами, социальной справедливости, доступности помощи вне зависимости от социального статуса граждан, уровня их доходов и места жительства, минимизации дискриминации граждан на основании наличия психического расстройства и обеспечения права каждого гражданина на получение лечения в наименее ограничительных условиях.

Любой человек может оказаться в кризисном состоянии или состоянии тупика, когда ему кажется, что выхода нет. Чувство отчаяния, безысходности и одиночества не дают ему возможности увидеть его. Но выход есть.



Квалифицированную психотерапевтическую, психологическую и психиатрическую помощь окажут специалисты, работающие в области психического здоровья.

Помощник врача-эпидемиолога

К.М.Шершень