

10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно **10 октября**, начиная с 1992 г. по инициативе Всемирной организации здравоохранения.

Ежедневно мы сталкиваемся с вызовами нашему личному и коллективному психическому здоровью: конфликты, вспышки болезней, что требует формирования психической устойчивости.

Общая цель Всемирного дня психического здоровья заключается в повышении осведомленности о проблемах психического здоровья во всем мире и мобилизации усилий в поддержку укрепления психического здоровья. Этот день предоставляет всем заинтересованным сторонам, занимающимся вопросами психического здоровья, возможность рассказать о своей работе и о том, что еще необходимо сделать для того, чтобы забота о психическом здоровье стала реальностью для людей во всем мире.

В 2025 году Всемирный день психического здоровья проводится под девизом **«Психическое здоровье в чрезвычайных ситуациях»**. По оценке ВОЗ, каждый пятый человек проживающий, в районах пострадавших от конфликтов, стихийных бедствий или чрезвычайных ситуаций, имеет психическое расстройство. Испытывать страх, тревогу в таких условиях - естественная реакция на крайне стрессовые события. Война, стихийные бедствия, аварии на транспорте и производстве, действия террористов и массовые беспорядки у значительной части участников происходящего вызывают посттравматическое стрессовое расстройство.

Нельзя отрицать тот факт, что сохранить адекватность в век стрессов нелегко. Многие, наверняка, слышали фразу, ставшей крылатой: «Все болезни от нервов». Необходимо недопущение наступления состояния, которое может привести к психическому расстройству. Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Профилактикой стресса могут послужить следующие меры: нормализовать сон (8-9 часов); отказаться от употребления алкоголя и наркотических средств; употреблять витамины и/или биологически активные добавки в пищу; прогуливаться на свежем воздухе; заниматься спортом; разделять чувства и эмоции с близкими людьми и/или психологом, психотерапевтом.

Профилактикой суицидального поведения может быть следующее: не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска (потеря близкого человека, депрессия, конфликты, отсутствие смысла жизни, высказывание суицидальных мыслей и т.д.); вовлекать человека, находящегося в кризисной ситуации, в общественную деятельность; сообщать человеку куда и к кому можно обратиться за помощью.

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при котором он может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества.