

Всемирный день психического здоровья

10 октября 2020

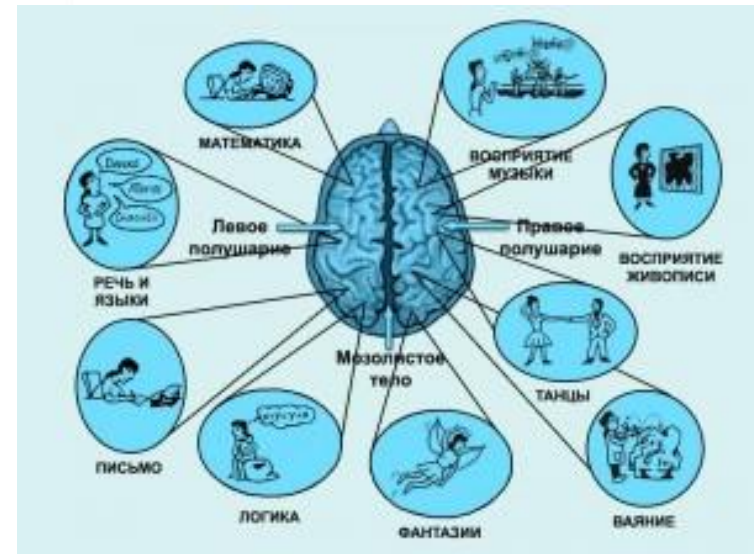


World Mental Health Day

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

Профилактика нарушений психического здоровья

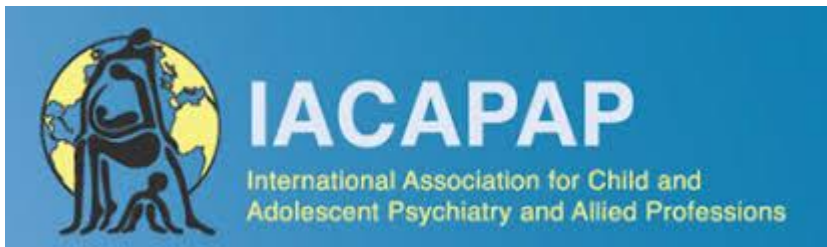
1. Оптимизация образа жизни с учетом возраста, пола и индивидуальных особенностей: уровня двигательной активности, режима дня (деятельность, сон, отдых).
2. Закаливание с учетом принципов: системность, постепенность, учет возрастно-половых и индивидуальных особенностей человека.
3. Профилактическое информирование - приобретение необходимых знаний для укрепления психического здоровья и формирование мотиваций здорового образа жизни.
4. Повышение стрессоустойчивости через комплекс психологических, физических и медицинских способов, технологий.
5. Психологическая подготовка к стрессовой ситуации - вооружение человека соответствующим поведением во время стресса; овладение способами управления (саморегуляции) состоянием психики; овладение методикой саморегуляции своего психоэмоционального состояния с помощью различных тренингов.
6. Создание нормальных условий жизни и работы.



Этот день из года в год дает нам возможность поразмыслить о проблемах, с которыми сталкиваются люди, страдающие психическими расстройствами, а также о помощи, которую можно оказать, для того чтобы изменить их жизнь к лучшему.



К этому Дню, издаются тематические журналы международных психиатрических организаций, рассылаются обращения в правительственные структуры и органы здравоохранения, призывающие принять участие в международном движении.



Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.



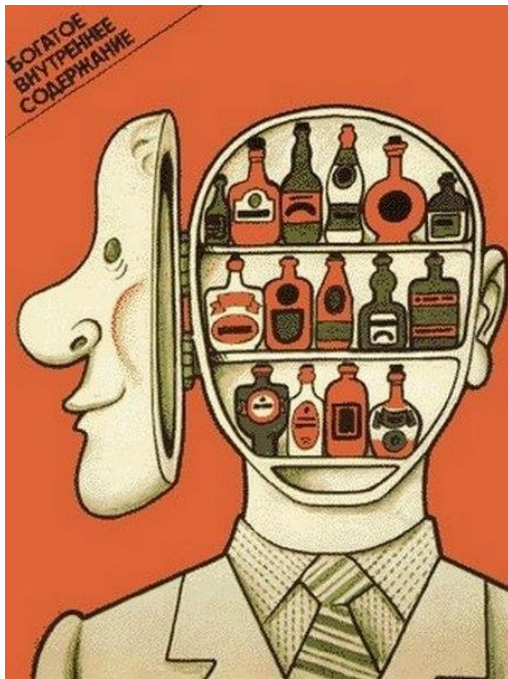
По данным ВОЗ

- на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями
- каждый второй в мире человек имеет шанс заболеть психическим расстройством в течение жизни. Большинство из них — это лица с пограничными психическими расстройствами



Самое распространенное психическое заболевание — депрессия. По прогнозам ВОЗ, к концу 2020 году она займет первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. В настоящее время депрессией страдают 26% женщин и 12% мужчин.

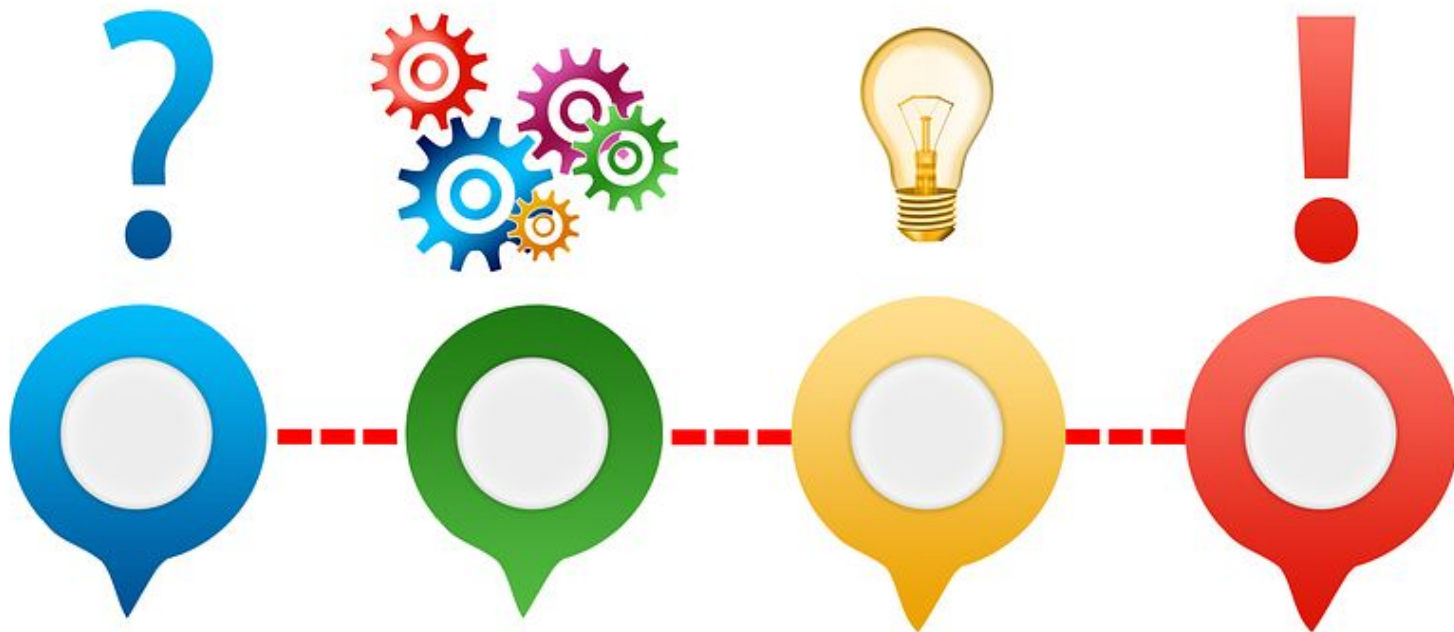
В западных странах каждый седьмой человек является либо параноиком/шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму, что нередко заканчивается совершением преступлений или суицидами. Причем, большинство людей, страдающих от психических расстройств, не имеют доступа к необходимому им лечению. К тому же психические расстройства — факторы риска развития других болезней (ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.), а также нанесения непреднамеренных и п



Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в мире, а предвестниками заболеваний являются стрессы.



Одной из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии,



Всемирный день психического здоровья 2020 г.

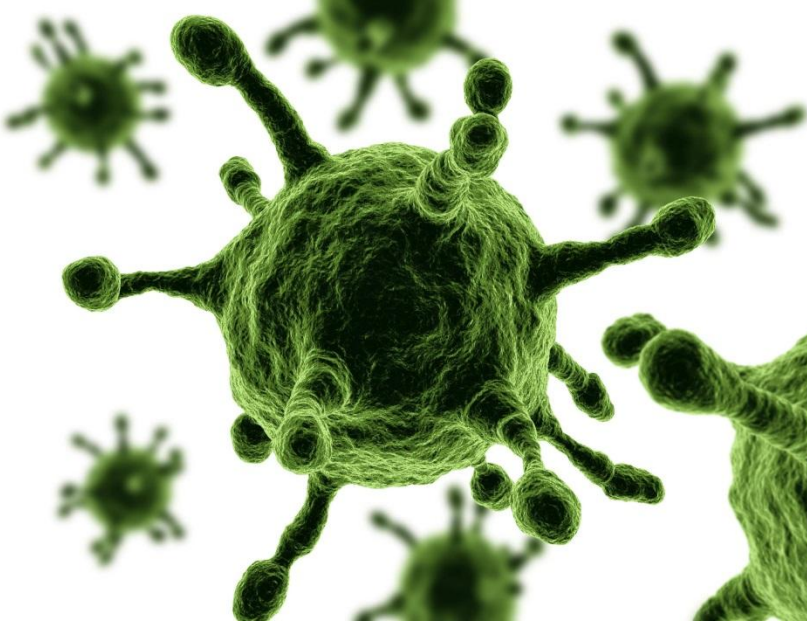
Ежегодно этот день обусловлен определенной темой. В этом году он пройдет под девизом:
«Психическое здоровье доступно всем».

Никто не должен лишиться доступа к информации, возможности попросить о помощи и быть услышанным.

Независимо от статуса и уровня жизни человека, никому не должно быть

оши и





В настоящее время еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.

Всемирный день психического здоровья – повод объединить усилия мирового сообщества и начать восполнять дефицит внимания к вопросам психического здоровья, – отметил Генеральный директор ВОЗ д-р Тедрос Адханом Гебрейесус.

Психологическому сообществу необходимо сделать все, чтобы психическое здоровье стало приоритетным сейчас больше, чем когда-либо прежде.

Поддержим девиз Всемирного дня психического здоровья

«Психическое здоровье для всех: больше инвестиций – больше доступность»

Студенты инвестируйте в себя: купи книгу по психологии, пройди обучающие курсы, поделись с друзьями информацией.

Специалисты: подари одну бесплатную консультацию, напиши информационный пост, начни консультировать онлайн.

Будьте психически здоровы!
Получайте все краски этой

ЖИЗНИ

