**10 октября – Всемирный день психического здоровья**

[Всемирный день психического здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F) ежегодно отмечается [10 октября](https://ru.wikipedia.org/wiki/10_%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F), начиная с [1992 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1992_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Психическое здоровье (благополучие) – это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Можно сказать, что психически здоровый человек жизнерадостный, веселый, открытый, спонтанный, творческий, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего, на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.

Напротив, психологически нездоровый человек действует по стереотипам, не готов к изменениям, неадекватно воспринимает оценки окружающих и свои собственные успехи и неудачи.

Психические расстройства являются одной из самых значительных проблем здравоохранения по распространенности, заболеваемости и инвалидности. Установлено, что психические расстройства затрагивают более трети населения ежегодно, при этом наиболее распространенными являются депрессия и тревожные расстройства. Проблемы психического здоровья, в том числе депрессии, тревоги и шизофрении, являются основной причиной инвалидности и досрочного выхода на пенсию во многих странах.

Высокий уровень умственной работоспособности (восприятие, внимание, память и др.) – один из основных показателей психического здоровья и функционального состояния организма в целом.

Психическое здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от его реакции на них. Люди, пережившие тяжелую психологическую травму, часто одерживают победу над болью, страхом и одиночеством благодаря установке, которую они сами задают своей психике. Открытая, активная, оптимистичная позиция помогает превозмогать беды.

**Советы по сохранению психического здоровья:**

1. Обеспечьте себе полноценный и достаточно продолжительный сон.

2. Выработайте в себе стрессоустойчивость с помощью медитации, специальных психологических упражнений.

3. Не перегружайте свой мозг – позволяйте ему отдыхать после каждой успешно выполненной задачи.

4. Не накапливайте в себе негативные эмоции, избавляйтесь от них сразу, как только Вы чувствуете их возникновение. Найдите способы освобождения от негатива. Это может быть, например, крик, или боксирование груши.

5. Разнообразьте свою жизнь, путешествуйте чаще. Открывайте что-то новое в своем родном городе, в работе и в каждом человеке, с которым Вам приходится общаться.

6. Уменьшите потребление кофе, а если очень нужно взбодриться, используйте холодный душ, свежевыжатый сок грейпфрута.

В населении существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия, что является серьезным препятствием для широкого раннего обращения населения за необходимой помощью.

В период возникновения психических, психологических проблем необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям и лишать себя своевременной помощи.

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

*Обращение за психиатрической, психотерапевтической и психологической помощью не влечет за собой никаких социальных последствий!*

**Куда обратиться за помощью?**

В Республике Беларусь созданы «Телефоны Доверия» для оказания экстренной психологической помощи, по которым Вы можете обратиться, специалисты Вас выслушают и помогут в решении Ваших вопросов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Регион | Номер телефона доверия с кодом | Время работы |
| Брестская область | 8 0162 25 57 27 | круглосуточно |
| Витебская область | 8 0212 61 60 60 | круглосуточно |
| Гомельская область | 8 0232 31 51 61 | круглосуточно |
| Гродненская область | 8 0152 170  8 0152 75 23 90 | круглосуточно |
| г. Минск  для взрослых | 8 017 352 44 44  8 017 304 43 70 | круглосуточно |
| г. Минск  для детей | 8 017 263 03 03 | круглосуточно |
| Минская область | 8 017 270 24 01  8 029 899 04 01 | круглосуточно |
| Могилевская область | 8 0222 71 11 61 | круглосуточно |
| Республиканская детская телефонная линия | 8 801 100 16 11 | круглосуточно |

Екатерина Брель,

фельдшер-валеолог

Калинковичского районного ЦГЭ