

Психическое здоровье. Факторы риска психического здоровья.



Здоровье – это особый дар, который дается человеку от рождения. О необходимости беречь свое здоровье знают все, но мало кто знает о том, что здоровье как состояние выходит за рамки физического состояния. Психическое и эмоциональное здоровье является показателем психологического благополучия.

Насколько хорошее это здоровье, мы можем судить по тому, с каким настроением мы проживаем свой день, как чувствуем себя, какие у нас отношения с окружающими и как много смысла и радости есть в нашей жизни. **Хорошее психическое здоровье** – это не только отсутствие проблем с психическим здоровьем, таких как депрессия или беспокойство. Скорее это психическая устойчивость к жизненным проблемам, неудачам, стрессам. **Хорошее психическое здоровье** – это умение и в стрессовой ситуации находить правильные решения и «держат удар», умение строить прочные отношения, и оправляться от неудач. Проблемы психического и эмоционального здоровья часто возникают, когда нервная система перенесла большое количество стресса.

Понятие психического здоровья.

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе



наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. В первую очередь

это реализуется за счет стабильного, адекватного функционирования психики, а также основных психических познавательных процессов: памяти, внимания, мышления. Если психика устойчива, то человек может полноценно жить, адекватно реагировать на любые ситуации, контактировать и взаимодействовать с окружающими, строить личные или семейные отношения, проявлять творческие способности, адаптироваться к сложным условиям, проявлять инициативу, брать на себя ответственность, в общем, делать всё то, что помогает не просто существовать, но и добиваться наилучшего качества жизни.

Факторы риска психического здоровья.

Какие же факторы приводят к нарушениям психического здоровья?



1. Биологические:

Генетическая предрасположенность. Генетические мутации могут влиять на производство и регуляцию нейромедиаторов, таких как серотонин, допамин и норэпинефрин, нарушая передачу нервных импульсов.

- *Химический дисбаланс в мозге.* Нейромедиаторы — это химические вещества, которые передают сигналы между нервными клетками. Если их баланс нарушен, это может привести к изменениям в настроении, мышлении и поведении.
- *Гормональные изменения.* Эндокринная система играет важную роль в регуляции настроения и стресса. Например, дисфункция щитовидной железы может приводить к депрессии или тревожности.
- *Нейроанатомические особенности.* Аномалии в объемах и функциях различных областей мозга связаны с психическими расстройствами.
- *Пренатальные и перинатальные факторы* также влияют на развитие психического здоровья. Недостаточное питание матери, стресс, инфекции и воздействие токсинов в утробе могут вызвать долговременные изменения в развитии мозга ребенка.
- *Влияние инфекций и состояние иммунной системы.* Инфекции могут поражать центральную нервную систему, вызывая острые и хронические изменения в функционировании мозга. Кроме того, хронические воспалительные процессы могут причинить вред психическому здоровью, способствуя развитию депрессии, шизофрении и других расстройств.

2. Психологические:

Эмоциональная регуляция. Навыки управления эмоциями, такие как способность осознавать и выражать свои чувства без разрушительных последствий, способствуют здоровью психики. Низкий же уровень эмоциональной регуляции приводит к эмоциональному выгоранию и депрессиям.



- *Когнитивные факторы психического здоровья.* Оптимистичный настрой и гибкость мышления помогают сохранять душевное равновесие. А негативные когнитивные установки приводят к симптомам тревожности и депрессии.
- *Личностные черты,* которые могут создавать как ресурсы, так и уязвимости для психического здоровья. Черты личности, такие как экстраверсия, добросовестность и эмоциональная стабильность, обычно коррелируют с высоким уровнем психического благополучия.
- *Индивидуальные механизмы преодоления стрессов* — копинг-стратегии. Активное решение проблем, поиск социальной поддержки и физическая активность помогают снижать воздействие стрессовых факторов на психическое благополучие. В то же время, использование неадаптивных стратегий может усугубить психические проблемы.

3. Социальные:

- *Экономическая стабильность.* Финансовые проблемы могут привести к хроническому стрессу, тревожности и депрессии.
- *Уровень образования.* Люди с более высоким уровнем образования имеют лучшие навыки для преодоления жизненных трудностей и стрессов.
- *Социальные связи и поддержка со стороны семьи, друзей и сообщества.* Надежная поддержка помогает преодолевать трудности и справляться с кризисными ситуациями.
- *Социальная изоляция и одиночество.* Одинокие люди более подвержены депрессии и тревожным расстройствам. Изоляция сопровождается ощущением ненужности и отчуждения, что негативно влияет на психическое состояние здоровья.

4. Экологические:

- *Качество воздуха.* Токсичные вещества в атмосфере способствует развитию депрессии, тревожных расстройств и нейрокогнитивных нарушений. Долгое воздействие плохого качества воздуха непосредственно связано с воспалительными процессами в организме и нарушениями в нервной системе.

- *Шумовое загрязнение.* Постоянное воздействие сильного шума приводит к хроническому стрессу, нарушению сна, повышению уровня кортизола («гормона стресса»), что учащает случаи депрессии и тревожности. Даже умеренные уровни шума в городских районах могут увеличивать риски для психического здоровья;
- *Естественное освещение.* Недостаток солнечного света в странах с длинной зимой связан с сезонным аффективным расстройством (САР) и проявляется депрессией, повышенной утомляемостью, изменениями аппетита и другими симптомами.
- *Урбанизация.* Городская жизнь связана с высоким уровнем стресса, а доступ к природе и зеленым зонам способствует общему психическому благополучию.
- *Климатические изменения и экстремальные природные явления.* Неопределенность и страх перед экологическими катастрофами могут вызвать устойчивое состояние тревоги, нарушения сна и депрессивные расстройства. Люди, эвакуированные или пострадавшие от природных бедствий, часто испытывают посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

5. Питание



Неудовлетворительное питание может привести к различным нарушениям психического здоровья: депрессии, тревоге, когнитивным расстройствам. Сбалансированное же питание способствует улучшению настроения, повышению энергии и общего психологического состояния. Аминокислоты участвуют в синтезе нейротрансмиттеров, а психическое здоровье зависит от них напрямую.

Серотонин, дофамин и норадреналин отвечают за настроение и эмоциональную стабильность.

Поскольку мозг состоит на 60% из жира, для полноценного функционирования мозга необходимы **жиры**. Особенно важную роль в структуре и функции клеточных мембран играют **Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты**. Их недостаток может приводить к депрессивным состояниям и проблемам с концентрацией и запоминанием.

Сложные углеводы обеспечивают мозг энергией. **Глюкоза** — основной источник энергии для мозга, ее стабильный уровень помогает поддерживать

умственную продуктивность. А вот быстрые углеводы (например, сладости и газированные напитки) могут вызвать резкие колебания уровня сахара в крови, что провоцирует усталость, снижение настроения и раздражительность.

Пропуски приемов пищи или переедание могут вызвать колебания настроения, повысить уровень тревожности и способствовать депрессивным состояниям. Регулярные приемы пищи, содержащей сбалансированные витамины и минералы, помогают поддерживать стабильный уровень энергии и хорошую работу мозга.

На психическое здоровье влияет и *микробиом кишечника*. Кишечные бактерии участвуют в производстве нейротрансмиттеров и могут влиять на наше настроение и поведение. Продукты, богатые пробиотиками и пребиотиками, способствуют росту полезных микробов и поддерживают психическую стабильность.



Регулярные проверки своего психического состояния и забота о нем помогут поддерживать его на высоком уровне, способствуя более полноценной и счастливой жизни. Если вы видите у себя признаки отсутствия психического здоровья, постарайтесь как можно быстрее получить консультацию психотерапевта.

Будьте здоровы!