

Автор: Главный нарколог МЗ РБ А.А.Александров



Всемирный день психического здоровья — 10 октября. Отмечается ежегодно с 1992 года, установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Согласно данным Всемирной организация здравоохранения в наши дни на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями. Целью Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности психических расстройств, в том числе депрессии, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

Великий русский физиолог И.П.Павлов как-то сказал: *«В сущности нас интересует в жизни только одно – наше психическое содержание».* Жаль, конечно, но приходится констатировать, что это наше «психическое содержание»

- психическое здоровье - постоянно подвергается различным испытаниям. Для нашей эпохи характерно значительное увеличение нагрузок на психику. Современный образ жизни требует от человека большой активности и духовных затрат. Волнения, неприятности, заботы, многочисленные контакты, необходимость переработки колоссального потока информации - все это отражается на нервно-психической сфере, обуславливая перенапряжение, результатом чего могут явиться нервные «срывы». Зачастую именно они являются первыми проявлениями развивающихся заболеваний.

Возникший нервный «срыв» совсем не обязательно связан с каким-то непосредственно подействовавшим отрицательным фактором; возможно также и постепенное, длительное накопление неблагоприятных воздействий с последующим их «выходом наружу», внешне проявляющимся в состоянии декомпенсации. При этом имеются в виду как изменения в ответ на значительные события в жизни (например, гибель близкого человека), так и довольно распространенные в наше время болезненные реакции на психотравмы обыденного характера, обусловленные нарушением межличностных отношений (нездоровая обстановка на работе, любовный конфликт, супружеская измена, внутрисемейные разногласия), а иногда просто поездки в общественном транспорте и т.п.

В лечении этих состояний достигнуты большие успехи. Однако не следует забывать, что немалая роль принадлежит самому больному. Любые медицинские средства и достижения науки окажутся бессильными в борьбе со стрессом, если сам человек не будет постоянно укреплять свое здоровье, занимаясь спортом, соблюдая режим труда и отдыха, рационально питаясь.

Вместе с тем, оказание помощи человеку в состоянии стресса порой невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог. В республике обеспечена широкая доступность для населения психотерапевтической помощи, порядок оказания которой постоянно совершенствуется. В каждой городской поликлинике и центральной районной больнице можно получить консультацию врача-психотерапевта и психолога.

Бесплатные телефонные «горячие линии» для оказания психологической помощи лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию функционируют при учреждениях здравоохранения «Городской детско-подростковый психоневрологической диспансер» г. Минска – 315 00 00, «Городской психоневрологический диспансер» г. Минска – 290 44 44, других учреждениях здравоохранения (информация о номерах телефонов имеется на сайте Министерства здравоохранения [www. minzdrav.gov.by](http://www.minzdrav.gov.by)).

Если у Вас или Ваших близких долгое время нет настроения, пропал сон и аппетит, Вы постоянно тревожитесь, чувствуете, что не можете справиться с этим – в каждой городской или районной поликлинике работают врачи-психотерапевты, психологи, которые готовы выслушать, назначить лечение, вернуть веру в себя.

Мероприятия Всемирного дня психического здоровья многоплановы и направлены на достижение различных целей, прямо или косвенно влияющих на психическое здоровье населения. В их числе: повышение информированности населения о деятельности служб, подразделений государственных органов, общественных объединений, религиозных организаций, принимающих участие в оказании различной помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации; координация деятельности психологических служб организаций Министерства образования, Министерства здравоохранения, Министерства труда и социальной защиты в выявлении психологических проблем среди всех возрастных групп населения и предоставлении своевременной психологической помощи.

Профилактика психических расстройств, снижение заболеваемости психическими расстройствами – это результат эффективного межведомственного взаимодействия при решении сложных вопросов социального характера, требующих участия различных государственных и общественных институтов, консолидации усилий общества в целом.