Автор: П.В.Ребенок, заведующий ПНД

По определению, **психическое здоровье** – это не отсутствие болезни, а полное психическое соматическое и социальное благополучие.

Признаками хорошего психического здоровья являются следующие качества:

- Способность человека любить и ценить самого себя, поддерживать достаточный уровень самоуважения и уверенности в себе;
- Реальное, близкое к действительности представление о своих жизненных возможностях, сильных и слабых сторонах, готовность принимать свои недостатки и посмеяться над собой, способность самокритики и самоиронии;
- Наличие продолжительных личных отношений с другими людьми, доставляющих человеку радость и удовлетворение, способность любить других;
- Наличие чувства ответственности перед окружающими;
- Пластичность, способность справляться с требованиями повседневной жизни и приспосабливаться к ним, осознанно изменять себя и свое окружение;
- Умение ставить реальные цели и добиваться их исполнения;
- Способность получать удовольствие от обычных вещей и от повседневной жизни, жить не для светлого и отдаленного будущего, а «здесь» и «сейчас»;
- Способность произвольно строить и планировать свою жизнь, управлять ею по своему желанию и не испытывать необоснованного страха перед будущим, вера в себя, ощущение себя хозяином своей жизни.

Обобщенный портрет психически здорового взрослого человека:

- Ощущение себя здоровым и физически и психически, уделение внимания своему телу и удовлетворение им.

- Эмоции достаточно выразительны и адекватны, оптимизм, вера в себя.
- Избирательно установление и поддержка деловых дружеских и сексуальных отношений и получение от этого удовлетворение.
- Самодостаточность осознания своей уникальности.
- Жизнерадостность, наличие чувства юмора, способность к разумному риску и настроенность на личный жизненный успех.
- Гибкость в интеллектуальном плане, способность находить выход из сложных жизненных ситуаций, отделять главное от несущественного, способность к накоплению знаний и навыков, саморазвитию и самосовершенствованию. Такой человек не верит в чудо, не испытывает страха перед будущим, уверен в себе, планирует свою жизнь и полагается больше на свой опыт и свои силы, чем на мнение других.
- Для него нехарактерны повышенная внушаемость, впечатлительность.

Все мы в жизни испытываем в той или иной мере стрессовые ситуации. Достаточно большое количество людей снимают свое напряжение приемом алкоголя, никотина и что вообще недопустимо, наркотических веществ. Это крайне вредно для психики ввиду развития зависимости от этих веществ. Во время стресса в кровь человека выбрасывается большое количество, так называемых, гормонов стресса. В это время очень полезно дать организму хорошую физическую нагрузку: бег, плавание, посещение бани, сауны, рубка дров и т.д. по интересующим вопросам можно обратиться к специалистам психонаркологического диспансера на анонимной основе.

Мифы о суициде:

1. самоубийцы – это люди, сохраняющие твердое намерение покончить с собой, не имеют права умереть, так как сами того желают. В действительности же люди испытывают чувство – они действительно хотят избавиться от той душевной боли, стресса, обстановки и т.д. и продолжить нормальную жизнь;

2. если человек принял твердое решение уйти из жизни, суицид неизбежен. Сильное

желание уйти из жизни человек испытывает только на период острого состояния, но как только обстоятельства и его состояние изменяются, это стремление сразу же резко изменяется;

3. люди, которые открыто говорят о своем желании покончить с собой, обычно этого не делают. Это мнение глубоко ошибочно. В действительности большинство людей, покончивших с собой, прямо или косвенно предупреждали окружающих о своем намерении умереть;

4. обсуждение с человеком его суицидальных мыслей будет только способствовать закреплению этих мыслей в его сознании. В действительности все наоборот: бережное, внимательное выявление суицидальных мыслей и планов часто приносит человеку огромное, ни с чем не сравнимое, облегчение.

Открытое обсуждение этих вопросов всегда способствует ослаблению кризиса;

5. в жизни человека бывают ситуации, когда суицид – наилучший выход (неизлечимая болезнь, позор, страдание и т.д.). Нужно признать, что такие ситуации бывают в жизни людей, но возникают они крайне редко. Гораздо чаще тяжелая ситуация лишь представляется человеку совершенно безнадежной, но если обсудить с человеком возможные пути выхода, то ситуация часто оказывается разрешимой.

Если Вы оказались в такой ситуации, то помните, что любой суицид предотвращаем, и человека можно вернуть к полноценной жизни.

Если у Вас сложилась трудная жизненная ситуация, то можете обратиться в психонаркологический диспансер с 08.00 до 19.00 в будние дни по телефонам:

- заведующий – 2 66 29;

- психиатр – 4 44 25;
- нарколог – 4 44 06;
- психолог – 2 50 50.

В выходные и праздничные дни, ночное время неотложная психиатрическая помощь оказывается в приемном отделении Речицкой ЦРБ (телефон 2– 61-11).

Также Вы можете круглосуточно получить консультативную помощь психолога учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» по телефону 8 (0232) 35-91-91 (г. Гомель, ул. Добрушская, д. 1).