**Психическое** **здоровье**  — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Особое внимание в этом плане действий уделяется защите и укреплению прав человека, укреплению гражданского общества и наделению его полномочиями, а также центральному месту медицинской помощи на первичном уровне.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, насилие и устойчивое социально-экономическое давление признается фактором риска для психического здоровья. Очевидные фактические данные связаны с сексуальным насилием.

Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, физическим нездоровьем, а также с нарушениями прав человека.

Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед проблемами с психическим здоровьем. Биологические риски включают генетические факторы.

Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:

* мероприятия в раннем детстве (например, создание стабильной обстановки, отвечающей потребностям детей в плане здоровья и питания, обеспечивающей защиту от опасных факторов и возможности для раннего обучения и общения с другими на принципах отзывчивости, эмоциональной поддержки и стимулирующего воздействия на развитие);
* поддержка детей (например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей);
* предоставление социально-экономических возможностей женщинам (например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования);
* социальная поддержка пожилых людей (например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей);
* программы, нацеленные на уязвимых людей, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);
* мероприятия по укреплению психического здоровья в школах (например, программы, поддерживающие экологические изменения в школах);
* мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах (например, программы по профилактике стресса);
* стратегии в области жилищных условий (например, улучшение жилищных условий);
* программы по предотвращению насилия (например, ограничение доступа к алкоголю и оружию);
* программы развития отдельных сообществ (например, инициативы "Сообщества, которые заботятся", комплексное сельское развитие);
* уменьшение масштабов нищеты и социальная защита неимущих;
* антидискриминационные законы и компании;
* укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.

*Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?*

Многие, наверняка, слышали ставшую крылатой фразу: «Все болезни от нервов». Когда у человека грипп или простуда, он принимает таблетки, микстуры, проходит курс лечения. Однако в состоянии стресса, чувства тревоги он не предпринимает ничего. Бизнес-тренеры и практикующие психологи отмечают, что если сотрудники компании, работающие по напряженному графику в постоянном стрессе, время от времени проходят курсы укрепления стрессоустойчивости и избавления от тревоги, их производительность значительно возрастает. Это позитивно сказывается не только на работе, но и на отношениях всех уровней внутри коллектива, способствует здоровой атмосфере в компании.

Известно, что когда люди получают соответствующую психиатрическую помощь, они не так часто обращаются за медицинской помощью в целом. А люди, имеющие нерешенные проблемы с психическим здоровьем, посещают врачей чаще, чем те, кто получает психиатрическую помощь. Другими словами, психическое здоровье ощутимо влияет на общее состояние организма.

Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы иммунной системы. Психологические проблемы также увеличивают вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению и наркотикам, злоупотреблению алкоголем. По статистике ежегодно миллионы взрослых людей страдают от диагностируемых психических расстройств.