**10 октября 2023 года**

**Всемирный день психического здоровья**

К этому Дню, отмечаемому ежегодно 10 октября, издаются тематические журналы международных психиатрических организаций, рассылаются обращения в правительственные структуры и органы здравоохранения, призывающие принять участие в международном движении.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Всемирная организация здравоохранения заявила, что почти 1 миллиард человек в мире страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, и каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством.

Самое распространенное психическое заболевание — депрессия. По данным ВОЗ, в настоящее время она занимает первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. Еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.

В западных странах каждый седьмой человек является либо параноиком/шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму, что нередко заканчивается совершением преступлений или суицидами. Причем, большинство людей, страдающих от психических расстройств, не имеют доступа к необходимому им лечению. К тому же психические расстройства — факторы риска развития других болезней (ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.), а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм.

**Поэтому одной из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.**

Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в мире, а предвестниками заболеваний являются стрессы.

Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономической, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

Надо также отметить, что мероприятия, посвященные Дню психического здоровья, каждый год посвящены определенной теме, среди которых были: «Дети и психическое здоровье», «Психическое здоровье и права человека», «Психическое здоровье и старение», «Взаимосвязь физического и психического расстройства», «Связь психического здоровья и самоубийства», «Сделаем психическое здоровье мировым приоритетом: увеличим количество служб посредством пропаганды гражданской ответственности и активной деятельности», «Нет здоровья без психического здоровья», «Депрессия: глобальный кризис», «Жизнь с шизофренией», «Психическое здоровье и достоинство человека», «Первая психологическая помощь», «Психическое здоровье на рабочем месте», «Молодые люди и психическое здоровье в изменяющемся мире», «Продвижение психического здоровья и предотвращение суицида», «Наша цель: забота о психическом здоровье каждого» и другие.

**Как сохранить психическое здоровье?**

**Психическое здоровье** – это не просто отсутствие психического заболевания, но и состояние психологического и социального благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Сегодня каждый человек, ведущий активный образ жизни, ежедневно испытывает стрессы. Этому способствуют изменчивые условия жизни, необходимость часто принимать решения и нести ответственность за их исход, риск, отсутствие уверенности в завтрашнем дне. Добавим к этим факторам семейные неурядицы (ревность, разводы, переживание из-за неудач близких, смерть родного человека, конфликты детей и родителей, бытовые проблемы) и получим полный набор причин, которые приводят к возникновению неврозов. Если от них не освобождаться, стресс может перейти в хроническую форму — депрессию и спровоцировать возникновение психосоматических заболеваний (болезней сердца, пищеварительных и других органов, и т.д.).

Поэтому так важно развивать стрессоустойчивость, укреплять резервы психики и поддерживать равновесие. Как это сделать?

**Питание.** Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье.  Избыточное потребление некоторых продуктов (соль, сахар, лук, чеснок, газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения.

**Физическая активность.** Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), отдыхать вовремя, а не когда «падаешь от усталости». Прогулки на свежем воздухе с достаточным количеством солнечного света (от 10 до 15 минут в день).

**Принимайте свои чувства.** Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей — все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства мы стараемся скрыть эмоции, что может приводить к деструктивному поведению — ложной отстраненности или хладнокровию. Пытаться подавить эмоции, мы теряем тем самым способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми.

Неприятные эмоции — нормальная реакция на многие ситуации. Нет причины стыдиться тоски по дому или страха, когда учишься кататься на лыжах, или злости, когда тебя кто-то обманул. Эти эмоции естественны, и лучше признать их, чем отрицать. Когда эмоции нельзя выразить непосредственно, можно найти иной выход для снятия напряжения. Долгая прогулка, игра с теннисным мячом или обсуждение ситуации с другом, возможно, помогут гневу рассеяться.

**Управление своими эмоциями.** Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель вашего эмоционального интеллекта. Есть определенные приемы (счет от 20 до 0, дыхательные упражнения) методы релаксации, которые можно использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, такие как йога и медитация. Подберите для себя адекватный способ выражения негативных эмоций (проговорить, продышать, нарисовать и т.д.).

**Знайте свои слабые места.** Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Вы можете избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Если вы постараетесь точно указать причину своего дискомфорта, возможно, вы увидите ситуацию в новом свете. Настройте себя позитивно.

**Меняйте мышление с негативного на позитивное.** Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестаем критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом.

**Тщательное планирование и перерывы в работе**помогут вам избежать чувства подавленности в последнюю минуту. Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением. Стратегия, целенаправленно оставляющая вам больше времени, чем нужно по вашим представлениям, чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.

**Развивайте свои таланты и интересы.** У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Зачастую чем больше вы знаете, умеете, тем интереснее и жизнь для вас становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.

**Учитесь делать близким людям приятные сюрпризы.** Например, хорошо бы вовремя вспомнить, что у вашей старенькой тети приближается день рождения. Почему бы ей не сделать хороший подарок и не пригласить в театр, где она уже не была много лет. Посмотрите, каким счастьем и благодарностью будут светиться ее глаза!

**Научитесь улыбаться.** Не так уж сложно «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости», улыбнуться прохожему, обратившемуся к вам с вопросом. Жизнь без положительных эмоций вообще может привести к патологическим изменениям психики.

**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.

Сохранить психическое здоровье в жестких и переменчивых условиях современной жизни – задача непростая. Постоянный стресс, переживания, напряжение – вот главные раздражители наших с вами нервов, которые не только понижают качество жизни, но и могут со временем вызвать различные психические и соматические заболевания.

Избежать истощения нервной системы нам могут помочь способы, придуманные в разных странах и на протяжении многих лет позволяющие людям разных национальностей сохранять душевный комфорт и внутреннее равновесие.

Индия дала миру такое древнее и могучее оружие против стресса, как йога: по сей день миллионы людей используют медитативные техники для расслабления и достижения душевного равновесия.

Совсем по-другому избавляются от стресса в Бразилии: здесь для этого используют танцы. Яркие и горячие карнавалы, громкая музыка и обилие полуобнаженных танцоров и танцовщиц – вот лучшее средство от напряжения для заводных бразильцев.

Сдержанные жители холодной Финляндии ищут лекарство от стресса в жаркой финской бане – сауне. Вдумчивое и размеренное пребывание в сауне не только очищает тело, но и снимает напряжение.

Швейцария. Только в Европе горьковатые шоколадные зерна, пришедшие из Латинской Америки, стали перерабатывать в привычные для нас плитки шоколада. Вещества, содержащиеся в этом лакомстве, обладают способностью эффективно повышать настроение. Самыми искусными мастерами в создании шоколада, которым заедают теперь стресс люди по всему миру, считаются швейцарцы.

В Китае знают: чтобы снять стресс, важно устранить напряжение, скопившееся в мышцах. Для этого в Древнем Китае уже с VI века до н.э. существовали особые массажные техники, которые преподавали среди других специальностей во врачебно-гимнастических школах. Специалист по массажу считался уважаемым человеком, его услуги оценивались очень высоко.
 Такое незамысловатое средство, как сон, очень полезно для снятия стресса, считают испанцы. Отчасти поэтому и существует в Испании сиеста – ежедневный послеобеденный сон. Пока на улице жарко, лучше никуда не ходить, а вздремнуть, восстановить силы и успокоить нервы.

Жители нашей страны вполне могут позаимствовать некоторые из этих способов расслабиться, тем более что многие из них вполне реально попробовать и в домашних условиях вместе с семьей. Какие конкретно из антистрессовых приемов взять на вооружение, зависит только от вас и размеров вашей семьи

**Практические советы**

- Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.
- Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.

- Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.

- Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого - то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.

- Возможен и другой вариант. Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.

- Всегда держитесь прямо. Несчастные люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.
- Контролируйте ваши мысли. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем - либо позитивном.

-Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.
- Занимайтесь физкультурой. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.