



# 10 ОКТЯБРЯ

## Всемирный день ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day) отмечается в мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health), с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

**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.

Проводимый **10 октября** Всемирный день психического здоровья – повод напомнить общественности о проблемах психического здоровья и мобилизовать усилия в поддержку укрепления психического здоровья. В этом году **темой дня является предотвращение самоубийств**. Каждые 40 секунд кто-то умирает в мире в результате суицида.

Ежегодно почти 800 000 человек кончают жизнь самоубийством и гораздо больше людей совершают попытки суицида. Каждое самоубийство – трагедия, приносящая горе семьям, обществу и целым странам и имеющая долгосрочные последствия для людей, переживших утрату. Самоубийства происходят в самых различных возрастных группах и являются второй ведущей причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет во всем мире.

Стигматизация, особенно в отношении психических расстройств и самоубийства, означает, что многие люди, задумывающиеся о том, чтобы лишить себя жизни или совершившие попытку самоубийства, не обращаются за помощью и поэтому не получают ту помощь, в которой они нуждаются. Предотвращение самоубийств не получает достаточного внимания из-за отсутствия понимания того, что самоубийства являются крупной проблемой общественного здравоохранения, и что во многих сообществах существует табу на открытое обсуждение этой проблемы.

### **ВНИМАНИЕ!!!**

Любой человек может оказаться в кризисном состоянии или состоянии тупика, когда ему кажется, что выхода нет. Чувство отчаяния, безысходности и одиночества не дают ему возможности увидеть его. **НО ВЫХОДЕСТЬ**. Для того, чтобы его найти необходим другой человек...

## ЭКСТРЕННАЯ БЕСПЛАТНАЯ КРУГЛОСУТОЧНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:

- Для взрослых по телефону: 8-017-[352-44-44](tel:8-017-352-44-44), 8-017-[304-43-70](tel:8-017-304-43-70)
- Для детей по телефону: [246-03-03](tel:246-03-03)
- Для несовершеннолетних по телефону: [8-801-100-16-11](tel:8-801-100-16-11)
- Для пострадавших от домашнего насилия по телефону: [367-32-32](tel:367-32-32)

Вы можете **получить психотерапевтическую и психологическую помощь по месту жительства в поликлинике, в том числе анонимно.** График работы врачей-психотерапевтов и психологов, а также номера телефонов в кабинетах Вы можете узнать по телефону: **245-61-74** или на сайте учреждения здравоохранения «Городской клинический психиатрический диспансер» [www.gpnd.by](http://www.gpnd.by)

Предупреждение самоубийств представляет собой непростую, но выполнимую комплексную задачу, для достижения которой в Республике Беларусь объединены усилия многих министерств и ведомств, организаций и учреждений, местных исполнительных и распорядительных органов, а также общественных объединений и традиционных религиозных конфессий. Профилактика суицидов является составной частью политики повышения демографической безопасности государства.

Смертность от самоубийств является одним из показателей выполнения задачи 3.4 в рамках Целей устойчивого развития: к 2030 г. уменьшить на треть преждевременную смертность от неинфекционных заболеваний посредством профилактики и лечения и поддержания психического здоровья и благополучия.



### Для укрепления психического здоровья каждому человеку необходимо соблюдать ряд простых правил.

Первой и самой важной составляющей психического здоровья является принятие себя как человека достойного уважения. Это центральный признак ментального здоровья человека.

Умение поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с людьми играет большую роль, так как люди с такими качествами имеют более высокий потенциал к любви и дружественным отношениям.

Меняйте мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестать критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д., научиться замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, хорошей погоде...

Научитесь управлять своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями – важный фактор хорошего психического здоровья.

Важно научиться регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих. Необходимо выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечало бы психологическим условиям и потребностям конкретного человека, благодаря чему и придет понимание ответственности за себя и свои поступки.

Ставьте перед собой реальные цели. Тогда ежедневная деятельность будет проходить с уверенностью в наличии цели и смысла жизни, будет направлена на достижение этой цели.

Необходимо стремиться к самосовершенствованию, реализации себя и собственных способностей. Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является открытость новому опыту. Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр.

Физическая активность тесно связано с психическим здоровьем. Физические упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию в организме биологически активных веществ, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и отдых.

***Берегите себя и будьте здоровы!***

УЗ «2-я городская клиническая больница г. Минска»