

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

10 октября ежегодно отмечается Всемирный день психического здоровья.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Согласно определению ВОЗ, "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.

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. Сохранение психического здоровья и предупреждение психических расстройств – гораздо менее понятная задача, чем предупреждение инфекционных болезней, для профилактики которых проводится вакцинация, в области психических заболеваний таких мер не существует.

Детерминанты психического здоровья.

Качество психического здоровья человека определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Устойчивое социально-экономическое давление признается фактором риска для психического здоровья отдельных людей и сообществ. Плохое психическое здоровье связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми ситуациями, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического нездоровья, а также с нарушениями прав человека.

Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед психическими расстройствами. А также имеется ряд биологических причин психических расстройств, включая генетические факторы и дисбаланс химических веществ в мозге.

Укрепление психического здоровья включает действия по созданию условий жизни и окружающей среды, поддерживающих психическое здоровье и позволяющих людям вести здоровый образ жизни. Сюда входит целый ряд действий, направленных на повышение вероятности того, чтобы большее число людей имели лучшее психическое здоровье. Атмосфера, в которой обеспечены уважение и защита основных гражданских, политических, социально-экономических и культурных прав, является основой укрепления психического здоровья. При отсутствии безопасности, обеспечиваемой этими правами, поддерживать психическое здоровье очень сложно.

К признакам психического здоровья относятся:

- чувство единства и постоянства своего телесного и психического Я;
- способность адекватно оценивать себя, свои мысли, чувства, поступки и их последствия, т.е. критичность мышления;

- соответствие эмоциональных реакций силе воздействия, обстоятельствам, адекватность поведения в стрессовых ситуациях;

- способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами и законом, и способность изменять свое поведение в зависимости от обстоятельств, "гибкость поведения".

Для сохранения психического здоровья важно:

- 1) В трудных жизненных ситуациях находить сферу, в которой вы можете на что-то влиять, сосредоточить часть своего внимания на этом. Любое структурирование повседневной жизни дает психике ощущение размеренности и стабильности.
- 2) Определить для себя меру информационной и эмоциональной нагрузки, которую Вы можете регулировать в зависимости от своего текущего эмоционального состояния, своей потребности в той или иной информации. Замечено, что в современном мире у человека, с его высокоразвитой нервной системой, эмоциональные раздражители являются самым частым стрессогенным фактором.
- 3) Найти для себя «референтную группу», людей из своего круга общения, единомышленников, с кем можно поделиться своими чувствами. Обсуждение трудной ситуации с людьми разного опыта, профессии, возраста повышает объективизацию восприятия, стабилизирует эмоциональное состояние, поддерживает критичность мышления и возможность собственного адекватного реагирования.
- 4) Мечтать. Это жизненно необходимо каждому человеку. Психологическая функция мечты состоит в формировании образов позитивного будущего. Мечты создают столь нужные для психического здоровья состояния — активности, оптимизма, бодрости, готовности к действию. Когда человеку не хватает положительных эмоций, мечты помогают компенсировать это и добавить ярких красок в жизнь!

Психическое здоровье человека зависит от того, как он думает, как поступает, как решает проблемы и преодолевает трудности, как реагирует на стрессовые ситуации. И, самое главное, что разумным, психогигиеничным способам поведения при желании можно научиться!