

10 міфів і фактів про психічне здоров'я

Міфи про психічне здоров'я заважають нам належним чином турбуватися про себе. А ще вони лежать в основі формування стигми – упередженого ставлення до людей, які мають розлади або проблеми, пов'язані із психічним здоров'ям. Тому важливо розвінчувати міфи довкола цієї теми – і найкраще для цього слухати та читати особисті історії, а також аналізувати факти. Ми підібрали факти, що стосуються десяти поширених міфів щодо психічного здоров'я.

Міф перший

Розлади психічного здоров'я трапляються рідко.

ФАКТ: **Кожен третій українець** може зіткнутися із психічним захворюванням протягом життя. Це відбувається через низку причин: хронічні стреси, травматичні події, важкі умови розвитку у дитинстві, органічні порушення мозку та інше. Тож, найімовірніше, серед ваших знайомих також є люди, які вже пережили або саме зараз долають певний розлад психічного здоров'я.

Міф другий

Я нічого не можу зробити для людини з психічним розладом.

ФАКТ: Ви можете зробити багато речей для рідних, друзів та колег із психічними розладами, щоб їх підтримати, зокрема:

- Бути поруч та уважно слухати
- Ставити питання
- Цікавитися, що людина робить, щоб поліпшити свій стан
- Змістовно проводити час разом
- Заохочувати звернутися по професійну допомогу.

Міф третій

Люди із психічними розладами не можуть працювати.

ФАКТ: Психічні захворювання бувають різними за інтенсивністю та частотою загострень і мають неоднаковий вплив на життя, в тому числі — професійне. Тому люди із розладами психічного здоров'я часто є доволі успішними в роботі. Більшість поширених психічних розладів не заважають людині виконувати свої професійні функції, хоча і можуть впливати на продуктивність та ефективність праці. Людина може піклуватись про себе, відвідувати психолога, психотерапевта, приймати ліки, які поліпшують стан, і при цьому реалізовувати себе в кар'єрі та соціумі, ні в чому не поступаючись колегам.

Міф четвертий

У дітей не буває психічних розладів, або вони минають самі – діти їх переростають.

ФАКТ: На жаль, діти також мають складнощі з психічним здоров'ям. Так само, як і дорослі, вони можуть стикнутися з депресією, фобіями чи посттравматичним стресовим розладом. Окремі захворювання є типовими для певних вікових груп, як от розлад дефіциту уваги чи гіперактивності у ранньому дитинстві, або так звані “підліткові розлади”, розвиток яких найчастіше співпадає з пубертатом. Вчасна допомога здатна призвести до повного відновлення або істотно зменшити симптоми та покращити життя дитини. Водночас варто пам'ятати, що багато поведінкових та емоційних проявів є віковою нормою і не свідчать про жоден розлад. Основна рекомендація фахівців: бути уважними до будь-яких проявів,

що провокують сильний стрес, не минають з часом та створюють проблеми в різних сферах дитячого життя – відпочинок та дозвілля, спілкування з ровесниками, навчання, тощо

Міф п'ятий

Психічні розлади трапляються лише в емоційних людей зі слабким характером.

ФАКТ: Ризик психічних розладів жодним чином не залежить від сили людського характеру. Також не йдеться про особисту відповідальність або стовідсоткову гарантію уникнення розладів за умови правильної поведінки. Стикнути з проблемами психічного здоров'я може кожен. Звісно, особисті якості можуть впливати на те як людина сприймає розлад, як рухається шляхом відновлення, а також на її готовність приймати підтримку та виконувати рекомендації фахівців. В будь-якому разі, людина з психічним розладом потребує **соціальної підтримки** та якісної **допомоги**.

Міф шостий

Психічний розлад – це назавжди.

ФАКТ: Деякі психічні розлади справді мають хронічний перебіг та часом загострюються. Інші ж можна вилікувати. Так чи інакше, більшість людей із психічними розладами здатні відновитися й вести щасливе повноцінне життя. Згідно з визначенням ВООЗ, психічне здоров'я — це стан добробуту, в якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок в життя своєї спільноти. Незалежно від наявності психічного розладу, людина може підтримувати хороший рівень психічного здоров'я завдяки психотерапії та медикаментозному лікуванню — реалізовувати себе та приносити користь суспільству.

Міф сьомий

Люди з психічними розладами непередбачувані та можуть вдаватися до насильства.

ФАКТ: Більшість людей із проблемами психічного здоров'я, включно з тими, хто має психотичні стани або розлади, не схильні до жорстокої поведінки. Більш ймовірно, що люди із психічними розладами самі можуть стати жертвами насильства, ніж вчинити насильство щодо інших.

Міф восьмий

Із депресією можна впоратися самотійно — потрібно лише взяти себе в руки та відігнати погані думки.

ФАКТ: Депресивний розлад — це складне захворювання, впоратися з яким без професійної допомоги доволі важко. Лікування депресії може вимагати як психотерапевтичної, так і медикаментозної підтримки. При важкій та середньої важкості депресії лікар-психіатр може призначати антидепресанти. Не потрібно цього боятися — це цілком ефективна і поширена практика.

Міф дев'ятий

Під впливом медичних препаратів для лікування психічних розладів людина не може приймати рішення.

ФАКТ: Здатність приймати рішення в більшості не залежить від дії медикаментів.

Більшість ліків не впливають на здатність приймати рішення, їхнє завдання — знизити симптоми та покращити якість життя людини. Якщо препарат підібраний правильно та при постійному спостереженні лікаря стан пацієнта у більшості випадків значно покращується.

Міф десятий

Психічні розлади передаються генетично.

ФАКТ: Говорити про спадкову природу розладів некоректно. Людина справді може успадкувати певні генетичні маркери, які можуть свідчити про ймовірність розвитку розладу. Але це не означає, що людина його обов'язково матиме. Важливими чинниками у виникненні психічних розладів є вплив зовнішнього середовища, наявність хронічних стресів та травмуючих подій. Тому не можна стверджувати, що психічні розлади виникають тільки через те, що людина їх успадкувала.