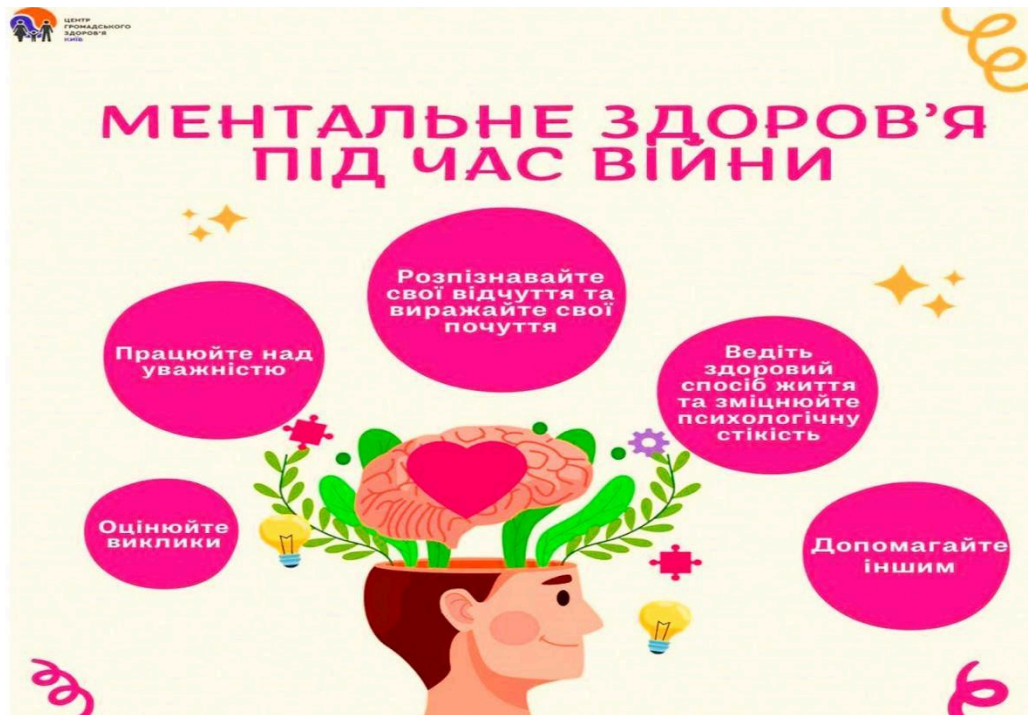


10 жовтня – Всесвітній день ментального здоров'я



Всесвітній день психічного здоров'я (World Mental Health Day) або День ментального здоров'я був установлений в 1992 році за ініціативи Всесвітньої організації здоров'я. Він відзначається щорічно 10 жовтня. Мета – підвищення рівня обізнаності про проблеми психічного здоров'я, мобілізація зусиль на підтримку кращого психічного здоров'я та усунення стигми, яка часто супроводжує психічні розлади. Психічне (ментальне) здоров'я згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Згідно з ВООЗ головними критеріями психічного здоров'я є:

- усвідомлення неперервності, постійності та ідентичності власного фізичного та психічного «Я»;
- критичність до себе, власної діяльності та її результатів;
- відповідність психічних реакцій силі і частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;
- здатність до саморегуляції власної поведінки відповідно до соціальних норм;
- здатність до планування власної життєдіяльності;
- спроможність змінювати стиль поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій, обставин та інше.

Ознаки психологічного благополуччя

Ознаки порушення
психологічної рівноваги

адекватне сприйняття дійсності	“викривлене” сприйняття дійсності
здатність засвоювати знання, логічно мислити	погіршення пам’яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей
здатність аналізувати проблеми і приймати зважені рішення	хаотичність, категоричність мислення
цілеспрямованість, активність, незалежність	нерішучість, залежність від думки інших
здатність дотримуватися соціальних норм і правил	схильність до порушення правил, моральних норм, законів
розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров’я)	уникнення відповідальності, наявність шкідливих звичок
критичне мислення	підвищена навіюваність
здатність адекватно оцінювати себе, самоповага	занижена самооцінка, втрата віри в себе, свої можливості
природність поведінки, вихованість, чемність	демонстративність, грубість, пихатість
здатність співчувати, доброзичливість	емоційна черствість, ворожість, агресивність
вміння пробачати і забувати образи	злостивість
володіння собою	імпульсивність, різноманітні фобії
оптимізм	тривожність, зневіра

Як підтримати психічне здоров’я?

Турбота про себе може зіграти важливу роль у підтримці вашого психічного здоров’я та допомогти у лікуванні та одужанні, якщо у вас діагностували психічне захворювання. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Задля збереження та зміцнення психічного здоров’я важливо дотримуватися принципів здорового способу життя та психогігієни, що передбачає формування культури міжособистісних стосунків, розвиток вміння керувати своїми емоціями, дотримання режиму праці та відпочинку, систематичні заняття фізичною культурою, дотримання принципів раціонального харчування, режиму дня, відмова від вживання психоактивних речовин, формування позитивного мислення, оптимізм, доброзичливість.



Піклуватися про себе – означає знаходити час на заняття, які допоможуть вам покращити як фізичне, так і ментальне здоров'я. Важливо знайти і використовувати ті, що будуть дієвими саме для вас. Фахівці дали кілька порад, [які допоможуть підтримати своє психічне та фізичне здоров'я](#):
Регулярно займайтеся спортом. Усього 30 хвилин ходьби або занять фізичними вправами щодня допоможуть підняти настрій та покращити здоров'я. Дослідження свідчать, що фізична активність зменшує симптоми тривоги та депресії. Регулярна фізична активність також запобігає неінфекційним захворюванням, таким як хвороби серця, ожиріння, діабет і деякі види раку. Їжте здорову їжу та уникайте зневоднення. Збалансоване харчування та достатня кількість води можуть покращити ваш стан та концентрацію протягом дня.
Дбайте про сон. Дотримуйтеся графіка та переконайтеся, що ви спите достатньо. Синє світло від пристроїв та екранів може ускладнити засинання, тому зменште вплив синього світла від телефона чи комп'ютера перед сном. Спробуйте заняття з релаксації. Вивчіть програми для розслаблення або оздоровлення, які можуть включати медитацію, м'язову релаксацію або дихальні вправи. Заплануйте регулярний час для цих та інших корисних занять, які вам подобаються, наприклад, ведення щоденника.
Визначте цілі та пріоритети. Вирішіть, що потрібно зробити зараз, а що може зачекати. Навчіться говорити “ні” новим завданням, якщо ви починаєте відчувати, що берете на себе занадто багато. Намагайтеся пам'ятати про те, чого ви досягли наприкінці дня, а не про те, чого ви не змогли зробити.
Практикуйте подяку. Нагадуйте собі щодня про конкретні речі, за які ви вдячні. Запишіть їх увечері або «прокрутіть» у голові.
Зосередьтеся на позитиві. Виявіть та киньте виклик своїм негативним і марним думкам.

Залишайтеся на зв'язку. Зверніться до своїх друзів або членів сім'ї, які можуть надати емоційну підтримку та практичну допомогу.

Важливо розуміти, що дія порад суперефективних у мирний час, може бути суттєво обмежена у час воєнний. Однак, за можливості, застосовуйте їх для себе чи своїх близьких. Просто робіть це із розумінням, що треба більше часу та терпіння, більше зусиль та ще більше любові до себе й до тих, хто поруч.

Ми маємо навчитися зберігати стійкість та душевну рівновагу в складних ситуаціях, а при необхідності – звертатися за допомогою до відповідних фахівців. В деяких критичних випадках консультації психолога, психотерапевта або ж психіатра будуть дуже доречними, або навіть необхідними.

Коли варто звернутися за професійною допомогою?

Зверніться за професійною допомогою, якщо ви відчуваєте серйозні або тривожні симптоми, які тривають 2 тижні або більше:

- проблеми зі сном;
- порушення апетиту, що призводить до небажаних змін маси тіла;
- труднощі з концентрацією уваги;
- втрата інтересу до речей, які вам зазвичай приносять задоволення;
- нездатність виконувати звичайні повсякденні функції та обов'язки;
- постійне відчуття втоми та втрати енергії;
- думки про смерть чи самогубство.

Не чекайте, поки ваші симптоми стануть непереборними, вчасно звертайтеся до фахівців у сфері психічного здоров'я. Скерувати вас до відповідних спеціалістів може і сімейний лікар.