

# МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ?

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Як зрозуміти, що стан душевного здоров'я вийшов із рівноваги та настав час звернутися до психотерапевта — розкажемо далі.

## Що таке ментальне здоров'я

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

### Психічно здорова людина:

- може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвивається й навчається;
- позитивно оцінює себе, приймає та любить;
- приймає власні тверді рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми.

Здатність отримувати задоволення від життя — основна риса ментально здорової людини.

Психічні розлади становлять проблему і навіть загрозу, адже сьогодні **близько 14% усіх відомих захворювань стосуються власне ментальних проблем**. Чимало людей не визнають своїх труднощів або ж не мають доступу до належного лікування.

Існує понад 200 класифікованих видів психічних захворювань. Найбільш розповсюджені з них: тривожні і поведінкові розлади, гіперактивний розлад з дефіцитом уваги, порушення харчової поведінки, розлади спектру шизофренії, депресія, посттравматичний синдром, залежність від психоактивних речовин.

## Від чого залежить психічне здоров'я та як його підтримувати

### Психічне здоров'я може порушуватися під дією:

- генетичних чинників;
- наркотичних речовин;
- гормонального дисбалансу;
- індивідуальних характеристик людини (наприклад, схильності до депресій та песимізму);
- швидких соціальних та політичних змін (зокрема, внаслідок воєнних дій);
- соціальної дискримінації на фоні різних чинників: сексуальна орієнтація, расова приналежність, ВІЛ-позитивний статус тощо;
- сексуального насильства;
- психологічного тиску;
- стресу та умов роботи.

Психічне здоров'я значною мірою залежить від атмосфери у сім'ї, дитячого досвіду, соціального оточення. Особливо важливим є сприятливе середовище зростання для дітей та підлітків, у яких психіка лише формується.

**Що важливо для підтримання ментального здоров'я на належному рівні? Назвемо кілька прикладів:**

- розвиток емоційного інтелекту в дітей: сприйняття і розуміння своїх емоцій допоможе їм у дорослому віці вправніше керувати своїм станом;
- організація здорової атмосфери в родині, налагодження режиму дня для маленьких дітей;
- соціальна підтримка незахищених верств населення (наприклад, матерів-одиначок, жінок, що постраждали від насильства, людей з інвалідністю);
- локальні програми з підтримання психічного здоров'я — у школах, університетах, на підприємствах.

**Підтримувати власне ментальне здоров'я можна самотійно. Для цього необхідно:**

- дбати про режим сну;
- уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати;
- збалансувати харчування і додати фізичної активності — іноді достатньо активізувати організм та налагодити гормональний фон, щоб виправити ситуацію.

## Хто має опікуватися вашим психічним здоров'ям?

Психічне благополуччя людини не завжди залежить від неї. Є генетичні та вроджені особливості розвитку, що впливають на нервову систему, а набуті психічні розлади не завжди діагностують вчасно. Коли ж варто звернутись до психотерапевта? Як розпізнати перші ознаки порушення психічного здоров'я?

**Радимо відвідати спеціаліста, якщо спостерігаєте порушення сну і харчової поведінки, відчуваєте тривалу апатію та відсутність енергії.**

На жаль, в Україні все ще існують певні упередження стосовно психотерапії, хоча в останні роки тенденція змінюється на краще. Слід врахувати, що Україна успадкувала радянський підхід до психіатрії, де пацієнти з психічними розладами були ізольовані від суспільного життя. Звідти сформувалось упереджене ставлення до людей, які мають будь-які труднощі з ментальним здоров'ям.

**Психотерапевт — також не єдиний, хто має опікуватися ментальним здоров'ям. Це завдання стосується багатьох:**

- **Батьки.** Змалку слід створювати для дитини здорову й доброзичливу атмосферу в сімейному колі. Адже психіка формується саме в сім'ї і те, що закладається в ранньому дитинстві, залишається на все життя: самооцінка, вміння спілкуватись і розуміти себе та інших.
- **Вчителі.** Не завжди батьки можуть вчасно помітити зміни в поведінці своєї дитини. Особливо це стосується підлітків — вони більш замкнуті, а більшість часу проводять у школі та з друзями. Тому вчителям варто звертати увагу на поведінку своїх учнів, будувати з ними довірливі відносини, допомагати вирішувати конфлікти.
- **Роботодавці.** Працездатність однією з перших страждає від порушень психіки. В той же час сприятлива атмосфера на робочому місці зміцнює колектив та є профілактикою психічних розладів.

## Як зрозуміти, що виникли проблеми з психічним здоров'ям?

Розпізнати психічний розлад на початковому етапі досить складно. Легкі форми депресії чи порушення сну люди не завжди сприймають серйозно. Психічні розлади обмежують здатність людини працювати, обслуговувати власні потреби, будувати стосунки, — тим самим ускладнюється її життя в суспільстві.

**Межі між психічним благополуччям і хворобою розмиті. Є чимало станів «на межі». Їхні прояви різноманітні та не завжди викликають підозру.**

Слід зауважити, що між психікою та всіма системами організму існує міцний зв'язок, тож ще до діагностування психічного розладу можуть проявлятися соматичні захворювання.

### **Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші “дзвіночки” ментальних розладів за даними ВООЗ:**

- фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла)
- емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби)
- когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання)
- поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції)
- перцептивні (наприклад, пацієнту здається, що він бачить або чує те, чого не помічають інші)

Насправді ознаки розладів дуже індивідуальні і відрізнити їх може лише лікар. Тому займатися самодіагностикою не варто.

### **Що таке соціальне здоров'я, як його підтримувати**

Добре психічне здоров'я є невід'ємною частиною добробуту людини. Психічне здоров'я як і багато поширених психічних розладів формуються в різних соціальних, економічних та фізичних умовах, що супроводжують людину на різних етапах життя.

Психічне здоров'я завжди йде поруч із соціальним, а воно, своєю чергою, — з економічними чинниками.

Тому матеріальні блага також мають велику вагу у формуванні психіки, поведінки, самопочуття людини. Фактори ризику стосовно розвитку багатьох ментальних розладів значною мірою пов'язані із соціальною нерівністю. Власне соціальні детермінанти здоров'я – умови, в яких люди народжуються, навчаються, працюють і старіють – є ключовою причиною несправедливих відмінностей стану здоров'я людей в різних країнах світу.

Проте до деяких порушень можуть призвести не лише матеріальні фактори. Наприклад, соціофобія може виникати внаслідок посттравматичного синдрому. Певні умови виховання можуть формувати в дорослому віці відчуття незахищеності, ненависть до суспільства.

#### **Існують маркери, за якими людина вважається соціально здоровою:**

- легко адаптується до соціального середовища та його змін
- зберігає почуття гідності, може приймати рішення без зайвого тиску
- прагне вирішувати проблеми соціального значення, може привертати до них увагу інших
- проявляє креативність під час розв'язання соціальних проблем
- прагне до саморозвитку в соціальному та економічному напрямках
- готова себе змінювати і вдосконалювати, дисциплінувати і навчатися.

Так, соціальне здоров'я людини значною мірою залежить від стану суспільства загалом та економічно-політичної ситуації в країні. Проте починати варто завжди з себе.

#### **Що можна зробити задля підтримки власного соціального здоров'я?**

- покращити свої побутові умови, а при можливості – умови проживання
- за необхідності змінити роботу
- позбутись шкідливих звичок
- формувати здорові звички як для себе, так і для своєї сім'ї
- встановлювати соціальні зв'язки і взаємодіяти з іншими: з родиною, друзями, партнерами, сусідами, колегами
- долучитись до допомоги вразливим групам населення.

# ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

## «Ти як?»

Інформуємо про те, що в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, стартувала комунікаційна кампанія.

Мета кампанії – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан. За даними соціологічних досліджень, понад 90% українців мали хоча б один із симптомів тривожного розладу, а 57% перебувають у зоні ризику розвитку ментальних порушень. Психологічні проблеми нарастають непомітно, впливають на всі сфери життя та знижують здатність протистояти викликам.

У межах кампанії створено спеціальну сторінку:

<http://howareu.com> (howareu\_program), де запропоновані контакти, посилання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей поруч.

Дізнатися більше інформації про ментальне здоров'я можна також на сторінках у соціальних мережах:

Facebook <https://www.facebook.com/howareu.program>

Instagram [https://www.instagram.com/howareu\\_program](https://www.instagram.com/howareu_program)

YouTube [https://www.youtube.com/@howareu\\_program](https://www.youtube.com/@howareu_program)

Twitter <https://twitter.com/howareuprogram>

Telegram [https://t.me/howareu\\_program](https://t.me/howareu_program)

TikTok [https://www.tiktok.com/@howareu\\_program](https://www.tiktok.com/@howareu_program)

Viber <https://invite.viber.com/?g2=AQAYHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgclWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb>

<https://howareu.com/>

Facebook Twitter LinkedIn

