

Проводимый 10 октября Всемирный день психического здоровья — повод напомнить общественности о проблемах психического здоровья и мобилизовать усилия в поддержку его укрепления.

Данное мероприятие приходится на период пандемии COVID-19, резко изменившей повседневную жизнь.

Охрана психического здоровья входит в число тех областей общественного здравоохранения, которые получают меньше всего внимания. Почти 1 миллиард человек в мире страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, и каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством.

В настоящее время еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире. Прошедшие месяцы стали проверкой на прочность для работников здравоохранения, которые, несмотря на многочисленные трудности, продолжают помогать больным и каждый день приходят на работу, опасаясь принести инфекцию домой; для учащихся, которым пришлось перейти в режим домашнего обучения, почти не общаясь с преподавателями и сверстниками и не понимая, что их ждет в будущем; для работающих людей, которые рискуют лишиться источников средств к существованию; для огромного числа людей, попавших в ловушку нищеты или гуманитарных кризисов и почти не защищенных от COVID-19; и наконец, для людей, страдающих психическими расстройствами, многие из которых как никогда остро чувствуют социальную изоляцию. И это не говоря уже о людях, переживающих боль утраты своих близких, нередко не сумевших даже попрощаться с ними.

Уже ощущаются экономические последствия пандемии: компании увольняют сотрудников в попытке спасти бизнес, а многие из них просто закрываются. Опыт прошлых чрезвычайных ситуаций учит тому, что людям, нуждающимся в психиатрической и психосоциальной помощи, в ближайшие месяцы и годы станет значительно больше. Именно поэтому, по мнению ВОЗ, цель кампании по случаю Всемирного дня психического здоровья в этом году состоит в наращивании капиталовложений в охрану психического здоровья.

День психического здоровья 2021 в России имеет важное значение. Это не просто мероприятие на один день. К этому же дню в нашей стране приурочено проведение ежегодного конкурса «За самоотверженность в области душевного здоровья».

Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является депрессия. Еще более важной проблемой, вызванной, во многом, этим состоянием являются суициды. Ежегодно более 800 тысяч человек по всему миру совершают самоубийства. Большой процент людей страдают алкоголизмом, наркоманией, имеют психические заболевания, с которыми необходима госпитализация. Все они также нуждаются в помощи психиатра.

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга. Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны. Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

- **Спорт и правильное питание.** Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.
- **Глубокий сон не менее 7-8 часов.** Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
- **Хобби, увлечение по вкусу.** Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».
- **Общение с интересными и позитивными людьми.** Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
- **Умение и возможность выговориться.** Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.