

О ВСЕМИРНОМ ДНЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Всемирный день психического здоровья имеет свою дату — **10 октября**. День психического здоровья впервые появился в 1992 году и стал ежегодным мероприятием при поддержке ВОЗ и Всемирной Федерации психического здоровья.

Изначально у этого дня не было конкретной тематики. Он был нацелен на массовое просвещение общественности по актуальным вопросам, связанным с психологическим состоянием человека. Первые три года единственным мероприятием в этот день была двухчасовая телепередача, транслируемая по всему миру, с телефонными звонками в прямом эфире. В 1994 году от Генерального секретаря поступило предложение разрабатывать ежегодную тему дня, которая будет подробно разбираться и обсуждаться в памятную дату.

Таким образом, за прошедшие годы было освещено множество тем, касающихся психического здоровья женщин, детей, борьбы с самоубийствами, тяжелых зависимостей, жестокости и насилия и т.д. Данное мероприятие получило большую поддержку со стороны многих стран. За несколько лет оно переросло в событие всемирного масштаба, которым заинтересовались большинство государств, общественные организации, специализирующиеся на аспектах психиатрической помощи.

Россия присоединилась к данному событию в 2002 году. Этот проект развивается на протяжении многих лет и интерес к нему не угасает. Люди видят важность в поднимаемых вопросах, в осведомленности населения о проблемах, связанных с заболеваниями психики, ощущают реальную помощь от проводимых мероприятий профилактики и лечения таких заболеваний и их предпосылок.

Детерминанты психического здоровья

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, **насилие и устойчивое социально-экономическое давление** признается фактором риска для психического здоровья. Очевидные фактические данные связаны с сексуальным насилием.

Плохое психическое здоровье связано также с **быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, физическим нездоровьем, а также с нарушениями прав человека.**

Существуют также **особые психологические и личностные факторы**, из-за которых люди становятся уязвимыми перед проблемами с психическим здоровьем. Биологические риски включают **генетические факторы**.

Укрепление и защита психического здоровья

Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:

- **мероприятия в раннем детстве** (например, создание стабильной обстановки, отвечающей потребностям детей в плане здоровья и питания, обеспечивающей защиту от опасных факторов и возможности для раннего обучения и общения с другими на принципах отзывчивости, эмоциональной поддержки и стимулирующего воздействия на развитие);
- **поддержка детей** (например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей);
- **предоставление социально-экономических возможностей женщинам** (например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования);

- **социальная поддержка пожилых людей** (например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей);
- **программы, нацеленные на уязвимых людей**, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);
- **мероприятия по укреплению психического здоровья в школах** (например, программы, поддерживающие экологические изменения в школах);
- **мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах** (например, программы по профилактике стресса);
- **стратегии в области жилищных условий** (например, улучшение жилищных условий);
- **программы по предотвращению насилия** (например, ограничение доступа к алкоголю и оружию);
- **программы развития отдельных сообществ** (например, инициативы «Сообщества, которые заботятся», комплексное сельское развитие);
- **уменьшение масштабов нищеты и социальная защита неимущих;**
- **антидискриминационные законы и кампании;**
- **укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.** которых они смогут выявлять и вести ряд приоритетных расстройств психического здоровья.

Деятельность ВОЗ

ВОЗ поддерживает правительства в их стремлениях укрепить психическое здоровье. ВОЗ анализирует фактические данные по укреплению психического здоровья и работает с правительствами с целью распространения этой информации и включения эффективных стратегий в политику и планы.

В 2013 году Всемирная ассамблея здравоохранения утвердила **Комплексный план действий в области психического здоровья на период 2013-2022 годов**. План отражает решимость всех государств-членов ВОЗ принять конкретные меры, направленные на укрепление психического здоровья, и содействовать достижению глобальных целей.

Важнейшая цель Плана действий состоит в том, чтобы укреплять психическое благополучие, предотвращать психические расстройства, обеспечивать медицинскую помощь, ускорять выздоровление, укреплять права человека и снижать смертность, заболеваемость и инвалидность лиц с психическими расстройствами. Этот **план направлен на достижение 4 задач**:

- укреплять эффективное лидерство и руководство в области охраны психического здоровья;
- обеспечивать на первичном уровне комплексную интегрированную и четко реагирующую на изменения медико-санитарную и социальную помощь;
- осуществлять стратегии укрепления психического здоровья и профилактики в области психического здоровья;
- укреплять информационные системы, фактические данные и исследования в области психического здоровья.

Особое внимание в этом плане действий уделяется защите и укреплению прав человека, укреплению гражданского общества и наделению его полномочиями, а также центральному месту медицинской помощи на первичном уровне.

