

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день психического здоровья отмечается **10 октября**. В 2019 году 28-я годовщина учреждения этого праздника. В России торжественные мероприятия проходят 18-й раз. В них участвуют врачи-психиатры, люди, которым небезразлично психическое состояние человека.



Цель праздника – информирование населения о проблемах психического здоровья, о распространении депрессии, шизофрении, психических расстройств, а также о методах и способах его укрепления, профилактики и лечения.

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при котором он может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности он страдает от стрессовых ситуаций, что может привести к расстройствам и болезням. «Охране» психического здоровья посвящен международный праздник.

Традиции праздника

Ежегодно праздник проходит под новой темой. К этому дню издаются журналы и брошюры на тему психического здоровья. В России проводится конкурс «За подвижничество в области душевного здоровья». Устраиваются семинары и тренинги по личностному росту и преодолению кризисных этапов в жизни.

История праздника

Всемирный день психического здоровья был учрежден в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке Всемирной организации здоровья (ВОЗ). Россия присоединилась к празднованию в 2002 году, по настоянию академика Российской академии медицинских наук (РАМН) Т. Дмитриевой.

Интересные факты

Расстройства психики чаще возникают у молодого населения в возрасте от 15 до 24 лет.

450 миллионов жителей планеты страдают психическими заболеваниями и расстройствами. На Западе каждый 7 человек болеет шизофренией либо подвержен депрессии или алкоголизму (данные ВОЗ за 2011 год).

20% россиян страдает психическими расстройствами (статистика ВОЗ за 2008 год).

Исследования Национального института психического здоровья США показали, что 18,6% (43,7 миллионов) взрослого населения Америки в возрасте от 18 лет имеют психические заболевания. Кроме этого, 46,3% подростков в возрасте от 13 до 18 лет могут пострадать от этих расстройств в определенные моменты жизни.

Член Совета Федерации РФ внес на рассмотрение Госдумы законопроект, согласно которому каждый кандидат на выборную должность, помимо установленных документов, обязан предъявить избиркому справку о своем психическом здоровье и наличии других зависимостей (алкогольной, наркотической).

День **психического здоровья** входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых **ООН**.

С **2008 года** в России проходит ежегодный конкурс «За подвижничество в области душевного здоровья». Конкурс призван привлечь внимание общественных непрофессиональных и профессиональных организаций к повышению психиатрического образования населения, к актуальным проблемам отечественной психиатрии, к укреплению психического здоровья населения, к привлечению внимания общественности, СМИ и властных структур к проблемам душевнобольных.

Ежегодно событие имеет свою тему. Рассматривались особенности психических расстройств в зависимости от возраста человека, влияние на заболеваемость социального положения, профессии, роль инвестиций и профилактики. Событие отмечают психиатры, психологи, психотерапевты, члены общественных организаций, работающих в сфере духовного здоровья.

В России Всемирный день психического здоровья должен способствовать решению двух наиболее важных задач: донести до каждого члена общества необходимость своевременного обращения за помощью к психиатру и побороть страхи перед данными специалистами. Прошли советские времена, когда лечение в психиатрической клинике ставило крест на карьере и существенно осложняло дальнейшую жизнь. Сегодня в крупных городах специалисты, работающие на престижных должностях, уже не боятся обратиться к психиатру за помощью, чтобы устранить последствия стрессовых воздействий. Обо всем этом рассказывают в средствах массовой информации.

В День психиатра проводятся лекции, семинары, просветительские беседы, тренинги, на которых учат противостоять кризисным ситуациям. На местных и международных конференциях специалисты



рассматривают новые способы лечения психиатрических заболеваний и их профилактики. К этому дню издаются тематические научно-популярные брошюры.

Одной из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

Предвестниками психических заболеваний являются стрессы... Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в стране, а предвестниками заболеваний являются стрессы.

Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономической, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

Надо также отметить, что мероприятия, посвященные Дню психического здоровья, каждый год посвящены определенной теме, среди которых были: «Дети и психическое здоровье», «Психическое здоровье и права человека», «Психическое здоровье и старение и другие.

В России День психического здоровья отмечается с 2002 года, по инициативе академика РАМН Т.Б. Дмитриевой.

Несколько фактов

- Детский и подростковый возраст – это «колыбель неврозов». 20% детей имеют серьезные проблемы с психикой. Половина патологий ментального здоровья начинается в возрасте до 14 лет.
- Двое жителей планеты из 10 имеют психические нарушения либо в анамнезе ментальное заболевание.
- К 2020 году психические заболевания займут 5-е место среди патологий, приводящих к потере трудоспособности.
- По мнению специалистов, в политике нашли место немало психически больных людей.

Темы Всемирного дня психического здоровья .

1996 — «Женщины и психическое здоровье».

- 1997 — «Дети и психическое здоровье».
- 1998 — «Психическое здоровье и права человека».
- 1999 — «Психическое здоровье и старение».
- 2000—2001 — «Психическое здоровье и работа».
- 2002 — «Влияние насилия и жестокости на детей и подростков».
- 2003 — «Эмоциональные и поведенческие расстройства детей и подростков».
- 2004 — «Взаимосвязь физического и психического расстройства».
- 2005 — «Физическое и психическое расстройство на протяжении жизненного пути человека».
- 2006 — «Связь психического здоровья и самоубийства».
- 2007 — «Психическое здоровье в изменяющемся мире: вклад культуры и культурных различий».
- 2008 — «Сделаем психическое здоровье мировым приоритетом: увеличим количество служб посредством пропаганды гражданской ответственности и активной деятельности».
- 2009 — «Охрана психического здоровья в системе первичной медицинской помощи: улучшение лечения и способствование психическому здоровью».
- 2010 — «Нет здоровья без психического здоровья».
- 2011 — «Инвестиции в психическое здоровье».
- 2012 — «Депрессия: глобальный кризис».
- 2013 — «Психическое здоровье и пожилой возраст».
- 2014 — «Жизнь с шизофренией».
- 2015 — «Психическое здоровье и достоинство человека».
- 2016 — «Первая психологическая помощь».
- 2017 — «Психическое здоровье на рабочем месте».
- 2018 — «Молодые люди и психическое здоровье в изменяющемся мире».

2019 г. В центре внимания — «Предотвращение самоубийств»

Проводимый 10 октября Всемирный день психического здоровья — повод напомнить общественности о проблемах психического здоровья и мобилизовать усилия в поддержку укрепления психического здоровья. В этом году темой дня является предотвращение самоубийств.

Ежегодно почти 800000 человек кончают жизнь самоубийством и гораздо больше людей совершают попытки суицида. Каждое самоубийство — трагедия, приносящая горе семьям, обществу и целым странам и имеющая долгосрочные последствия для людей, переживших утрату. Самоубийства происходят в самых различных возрастных группах и являются второй ведущей причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет во всем мире.