

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день психического здоровья отмечается **10 октября**. В России торжественные мероприятия проходят 19-й раз. В них участвуют врачи-психиатры, люди, которым безразлично 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 — «Предотвращение самоубийств»
- 2020 - «Психическое здоровье доступно всем».

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.