# 10 октября Всемирный день психического здоровьяhttp://mosue.minsk.edu.by/ru/sm_full.aspx?guid=54493

Всемирный день психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения с 1992 года в целях повышения осведомленности населения в отношении проблем психического здоровья.

**Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября.** Мероприятия проходят ежегодно, начиная с 1992 г. Международная дата была учреждена по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке ВОЗ.

**Психическое здоровье** – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и привносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности человека оно страдает от всевозможных стрессовых ситуаций, следовательно, приводит к расстройствам и болезням. Именно его «охране» посвящен этот международный праздник.

В подростковом возрасте и в ранние годы зрелости происходит много жизненных перемен, таких как смена школ, расставание с родным домом, поступление в университет и устройство на новую работу. Для многих это очень интересное время. Но это также время стрессов и тревог. В некоторых случаях такие переживания, не распознанные и оставленные без внимания, могут приводить к развитию психических заболеваний. Несмотря на многие очевидные преимущества онлайновых технологий, они могут создавать дополнительную нагрузку для психического здоровья в связи с возрастающим использованием виртуальных сетей в любое время дня и ночи. К тому же, многие подростки живут в условиях гуманитарных чрезвычайных ситуаций, таких как конфликты, стихийные бедствия и эпидемии. Молодые люди, живущие в таких условиях, особенно подвержены психическим расстройствам и заболеваниям.

Половина всех психических заболеваний начинается в возрасте до 14 лет, но во многих случаях заболевания не выявляются и не лечатся. Депрессия является третьей по значимости причиной бремени болезней среди подростков. Самоубийство является второй по значимости причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет. Вредное употребление алкоголя и запрещенных наркотических средств среди подростков представляет большую проблему во многих странах и может способствовать рискованным формам поведения, таким как небезопасный секс или опасное вождение. Расстройства пищевого поведения также вызывают обеспокоенность.

Сейчас все шире признается необходимость оказывать содействие молодым людям в формировании психической устойчивости с самого раннего возраста, с тем чтобы они умели преодолевать современные жизненные трудности. Возрастающее число фактических данных свидетельствует о том, что укрепление и защита здоровья подростков обеспечивают преимущества не только для здоровья подростков как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, но и для экономики и общества, поскольку здоровые молодые люди могут внести более ценный вклад в трудовые ресурсы, свои семьи и сообщества и общество в целом.

Для формирования с самого раннего возраста психической устойчивости в целях предотвращения психических расстройств и заболеваний среди подростков и молодых людей, а также для ведения этих заболеваний и восстановления здоровья можно сделать многое. Профилактика начинается со знания и понимания ранних признаков и симптомов психических заболеваний. Родители и учителя могут способствовать формированию у детей и подростков жизненных навыков, необходимых для преодоления повседневных трудностей дома и в школе. В школах и на других уровнях сообществ может быть обеспечена психологическая поддержка.

Любой человек может оказаться в кризисном состоянии или состоянии тупика, когда ему кажется, что выхода нет. Чувство отчаяния, безысходности и одиночества не дают ему возможности увидеть его. Но выход есть.

Квалифицированную психотерапевтическую, психологическую и психиатрическую помощь окажут специалисты, работающие в области психического здоровья.

**Экстренная бесплатная круглосуточная психологическая помощь доступна:**

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**