

# 10 октября



## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Психическое здоровье – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности человек страдает от всевозможных стрессовых ситуаций, а следовательно, это может привести к расстройствам и болезням. Именно его «охране» посвящен этот Всемирный день здоровья.



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХОРОШЕМУ ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ



Будь физически активным



Соблюдай принципы здорового питания



Наслаждайся прогулками на свежем воздухе с семьей и друзьями



Если требуется, обратись за помощью к медицинским и социальным работникам



Ежедневно спи по 8 часов



Поговори о своем самочувствии с теми, кому доверяешь



# Психическое здоровье подростка



## Психическое здоровье зависит от:

- ⇒ Состояния центральной нервной системы
- ⇒ Личностных особенностей
- ⇒ Обстановки в семье
- ⇒ Взаимоотношений со сверстниками

## «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — негативно влияют на психическое состояние подростка.

Психическое здоровье подростка — это состояние благополучия, при котором каждый ребенок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности

## Признаками психического здоровья является

- Уважение к себе;
- Умение переживать неудачи
- Эффективная борьба со стрессом
- Забота о других людях
- Качество взаимоотношений с другими людьми



## В ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ:

- ✓ Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений.
- ✓ Помогите ребенку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания.
- ✓ Помогите научиться объяснять свое поведение и поведение других людей.
- ✓ Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- ✓ Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами — это самый эффективный способ давать ему инструкции.
- ✓ В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.







Всемирный день  
психического здоровья

**10 ОКТЯБРЯ**





# 10 октября Всемирный день психического здоровья



Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day) отмечается ежегодно с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Психические и неврологические расстройства, а также расстройства, связанные с употреблением наркотиков и других веществ, распространены во всех регионах мира.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения психическое (ментальное) здоровье, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

## Факты о психическом здоровье

**Факт 1. Примерно у 20 % детей и подростков в мире имеются психические расстройства или проблемы.**

Около половины психических расстройств начинается в возрасте до 14 лет. Психоневрологические расстройства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире.

**Факт 2. Психические расстройства и расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ, являются ведущей причиной инвалидности в мире.**

Около 23 % всех лет, утраченных в результате инвалидности, обусловлены психическими расстройствами и расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ.

**Факт 3. Ежегодно около 800 000 людей совершают самоубийство.**

Самоубийство является второй по значимости причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет. Во многих случаях к самоубийству приводят психические расстройства и злоупотребление алкоголем.

**Факт 4. Войны и стихийные бедствия оказывают большое воздействие на психическое здоровье и психологическое благополучие.**

**Факт 5. Психические расстройства – важные факторы риска развития других болезней, а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм.**

Психические расстройства повышают риск заражения ВИЧ-инфекцией, развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, а также наоборот.

**Факт 6. Дискриминация пациентов и их семей препятствуют обращению людей за помощью.**

Несмотря на существование эффективных видов лечения психических расстройств, считается, что они не лечатся, а люди, страдающие психическими расстройствами, являются сложными, неразумными или не способными принимать решения. Это может приводить к жестокому обращению, неприятию и изоляции и лишать людей медицинской помощи и поддержки.

**Факт 7. В большинстве стран регулярно регистрируются нарушения прав человека в отношении людей с психической и психосоциальной инвалидностью.**

Эти нарушения включают использование средств физического удерживания, изолирование, неудовлетворение основных потребностей и вторжение в личную жизнь. Лишь немногие страны имеют законодательство, надлежащим образом защищающее права людей с психическими расстройствами.

**Факт 8. В глобальном масштабе неравномерно распределены квалифицированные кадры.**

Нехватка психиатров, медицинских сестер со специализацией в области психиатрии, психологов и социальных работников – одно из основных препятствий на пути обеспечения лечения психиатрических больных и ухода в странах с низким и средним уровнем дохода.

