

Всемирный день психического здоровья. О чём нужно помнить каждому?

Целью основания Всемирного дня психического здоровья является сокращение и профилактика распространённых депрессивных расстройств, болезни Альцгеймера, эпилепсии, наркотической зависимости и умственной отсталости, которыми страдает 450 миллионов человек во всём мире.

Он отмечается по инициативе Всемирной федерации психического здоровья 10 октября с 1992 года, и напоминает о том, что бороться с данными заболеваниями – это задача вторичная, главное – не допускать их, помнить об охране психического здоровья.

Развитию таких болезней способствуют:

- постоянные информационные перегрузки;
- политическая и экономическая ситуация в стране;
- напряжённая работа;
- ежедневные утомительные поездки в транспорте;
- жизнь в состоянии постоянного стресса.

У 50% пациентов, которые часто пользуются медицинской помощью, – депрессия. Очень важно распознать ее симптомы на ранней стадии: отсутствие удовлетворенности от жизни, ощущение безнадежности, чувство тревоги, отчаяния, тоски, внутреннее напряжение, постоянная усталость, немотивированная раздражительность, проблемы с памятью, нарушение концентрации и сна, подавленность, отторжение помощи близких, замкнутость.

К сожалению, все вышеперечисленные симптомы не способствуют желанию обратиться за медицинской помощью. Поэтому очень важно, чтобы такое состояние человека заметили его родные. Ведь официальные цифры сообщают, что 3 миллиона человек ежегодно кончают жизнь самоубийством, 19 миллионов совершают неудачные попытки суицида.

К группам наибольшего риска относятся:

- работающие женщины с маленькими детьми;
- люди, у которых нет близких рядом;
- молодые вдовы;
- лица, которые перенесли черепно-мозговые травмы и калечащие операции;
- женщины с послеродовой депрессией;
- представители творческих профессий, утратившие музу.

Профилактика психических расстройств – это сохранение психического равновесия. Намного лучше предупредить заболевание, чем потом лечиться антипсихотическими медикаментами, которые способствуют расстройствам сексуальной сферы, а также в большинстве случаев приводят к ожирению.

Главное, научиться защищать собственные нервные клетки от перенапряжения, не пытаться решить задачи, которые вам не под силу, и – научиться расслабляться.

Способы релаксации:

- 1) здоровый сон;
- 2) правильное питание;
- 3) возможность дать выход негативным эмоциям, слёзы;
- 4) обращение к Богу, вера;
- 5) умственный и физический труд, который чередуется с отдыхом;
- 6) секс;
- 7) медитация;
- 8) занятия йогой (помните, что спорт и пассивный отдых не всегда способствуют релаксации, важно изменить мировоззрение);
- 9) позитивное мышление, аутотренинги;
- 10) путешествие, юмор, хобби;
- 11) танцевальные клубы, кружки, музыка;
- 12) поездки на природу, прогулки по паркам;
- 13) забота о домашних животных, комнатных растениях;
- 14) ароматерапия, принятие аромаванн;
- 15) помощь близким, друзьям, детям-сиротам из детдомов, интернатов (это дарит ощущение востребованности, укрепляет самооценку и чувство значимости).

Создайте себе постоянные обязанности, которые будут обеспечивать ощущение стабильности в жизни. Например, утренняя зарядка или пробежка, вечерние прогулки, завтрак под утреннюю телепрограмму, просмотр одних и тех же передач (сериалов, новостей), чтение книг, газет, журналов, особенно стремление не пропускать ни один номер своего любимого издания.

Цените всё то, что имеете, то, к чему привыкли относиться как к должному – ведь многие люди не имеют того, что есть у вас.

Радуйтесь мелочам!

Автор - Марина Щур

[Источник](#)