Когда отмечается День психического здоровья в России и мире

Всемирный день психического здоровья 2022 имеет свою дату – **10 октября**. Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного благополучия, позволяющее справиться с любой жизненной трудностью.

История праздника

День психического здоровья впервые появился в 1992 году и стал ежегодным мероприятием при поддержке ВОЗ и Всемирной Федерации психического здоровья.

Изначально у этого дня не было конкретной тематики. Он был нацелен на массовое просвещение общественности по актуальным вопросам, связанным с психологическим состоянием человека. Первые три года единственным мероприятием в этот день была двухчасовая телепередача, транслируемая по всему миру, с телефонными звонками в прямом эфире. В 1994 году от Генерального секретаря поступило предложение разрабатывать ежегодную тему дня, которая будет подробно разбираться и обсуждаться в памятную дату.

Таким образом за прошедшие годы было освещено множество тем, касающихся психического здоровья женщин, детей, борьбы с самоубийствами, тяжелых зависимостей, жестокости и насилия и т.д. Данное мероприятие получило большую поддержку со стороны многих стран. За несколько лет оно переросло в событие всемирного масштаба, которым заинтересовались большинство государств, общественные организации, специализирующиеся на аспектах психиатрической помощи.

Россия присоединилась к данному событию в 2002 году. Инициатором этого выступила Дмитриева Татьяна Борисовна – российский ученый в области медицины, главный психиатр Министерства здравоохранения России в период с 1996-1998 годы.

Этот проект развивается на протяжении многих лет и интерес к нему не угасает. Люди видят важность в поднимаемых вопросах, в осведомленности населения о проблемах, связанных с заболеваниями психики, ощущают реальную помощь от проводимых мероприятий профилактики и лечения таких заболеваний и их предпосылок.

Традиции

Ежегодно этот день обусловлен определенной темой. Например, в 2020 году он проходил под девизом: «Психическое здоровье доступно всем». Никто не должен лишиться доступа к информации, возможности попросить о помощи и быть услышанным. Независимо от статуса и уровня жизни человека, никому не должно быть отказано в психиатрической помощи и поддержке.

День психического здоровья 2022 в России имеет важное значение. Это не просто мероприятие на один день. Подготовка к нему начинается за несколько месяцев. К этому же дню в нашей стране приурочено проведение ежегодного конкурса «За самоотверженность в области душевного здоровья».

Коротко о главном

Ежегодно от умственных расстройств страдают 450 млн. человек. Как правило, мужчин это затрагивает уже в юности, а женщины сталкиваются с психоэмоциональными нарушениями к 30-ти годам.

Существует тесная связь между физическим и психическим здоровьем. Врачам доподлинно известна психосоматика многих болезней – язва желудка, астма, некоторые сердечные заболевания. Возникают они зачастую от нервных потрясений.

Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является депрессия. Еще более важной проблемой, вызванной, во многом, этим состоянием являются суициды. Ежегодно более 800 тысяч человек по всему миру совершают самоубийства. Большой процент людей страдают алкоголизмом, наркоманией, имеют психические заболевания, с которыми необходима госпитализация. Все они также нуждаются в помощи психиатра.

Многие больные, имеющие психические расстройства, не могут получить квалифицированную помощь, либо получают ее поздно. В 2010 году ВОЗ была разработана программа, целью которой является создание специальных служб оказания помощи странам с низким уровнем в области лечения и профилактики психических расстройств.

Как сохранить психическое здоровье

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны. Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

* **Спорт и правильное питание.**Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.
* **Глубокий сон не менее 7-8 часов.** Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
* **Хобби, увлечение по вкусу.** Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».
* **Общение с интересными и позитивными людьми.**Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
* **Умение и возможность выговориться.** Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.