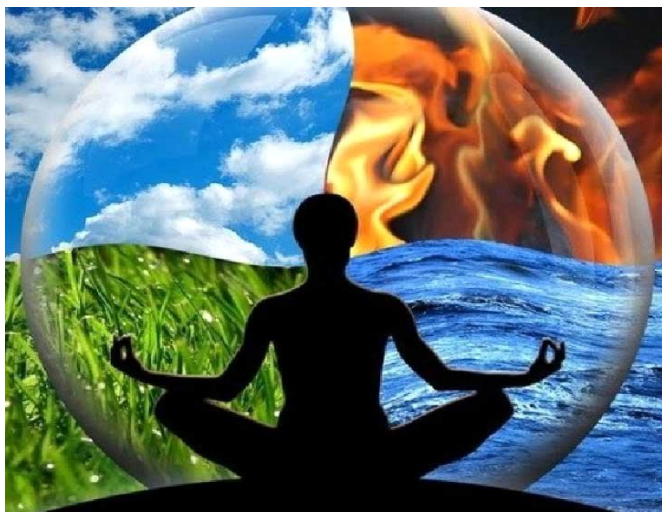


ПОШКУЙТЕСЬ ПРО СВОЄ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



На 10 жовтня припадає Всесвітній день психічного здоров'я. Цей День відзначається з 1992 року, з ініціативи Всесвітньої федерації психічного здоров'я (World Federation for Mental Health). Наприклад, у 2018 році заходи, присвячені Дню психічного здоров'я, фокусувалися на темі проблем молоді та її психічного здоров'я в мінливому світі, у 2019 році цей день відзначався під загальним гаслом Всесвітнього дня запобігання самогубствам (World Suicide Prevention Day, WSPD).

Темою, проголошеною в цьому році ВОЗ, організацією «Разом за психічне здоров'я у всьому світі» і Всесвітньою федерацією психічного здоров'я, є висвітлення можливостей для **масової мобілізації ресурсів на цілі охорони психічного здоров'я**. Не останню роль у визначенні цього річної тематики відіграла пандемія COVID-19, що порушила звичне життя мільярдів людей у всьому світі. Для багатьох людей відсутність соціальної взаємодії, викликана пандемією COVID-19, вплинула на їх психічне здоров'я. Про це заявив глава Всесвітньої організації охорони здоров'я Тедрос Адханом Гебреїсус, повідомляє пресслужба ВООЗ.

За його словами, пандемія COVID-19 вплинула на психічне здоров'я мільйонів людей у всьому світі, поширивши тривогу і страх, а також порушивши роботу служб психічного здоров'я.

Метою Всесвітнього дня психічного здоров'я є привернення уваги до поширеності депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії, розумової відсталості, кількості вживання психотропних речовин і самогубств, питання і проблеми допомоги людям, що страждають на психічні розлади, поширення інформації про ефективні методи для профілактики, медичного лікування і запобігання щодо психічних відхилень, соціальної адаптації.

Всесвітня організація охорони здоров'я заявила, що в наші дні на планеті існують більше 450 мільйонів людей, які страждають психічними захворюваннями. А в західних країнах кожна сьома людина є або психічно хворою, або схильною до депресій і алкоголізму. Щорічно 3 мільйони чоловік вмирають в результаті зловживання алкоголем, кожні 40 секунд одна людина кінчає життя самогубством. Згідно статистики, в Україні 1,2 млн. чоловік (це більше 3% всього населення) страждає психічними розладами і цей показник, на жаль, зростає. Війни, стихійні лиха, епідемії, насильство, бідність, безробіття, приниження і відчуття непотрібності – на жаль, все це не найкращим чином впливає на ментальне здоров'я українців. Особливе занепокоєння викликає проблема вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків та молоді. За даними Обласного центру здоров'я, серед українських підлітків 13-15 років палять майже 63%, досвід вживання алкоголю мають 90%, наркотичних речовин – до 40% підлітків.

Як зберегти психічне здоров'я?

По-перше, **психічне здоров'я – це не тільки відсутність психічних захворювань**. Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак: інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, відношення до свого здоров'я, сексуальність.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне або ментальне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина може реалізувати свій особистий потенціал, справлятися з повсякденними життєвими стресами, продуктивно і

плідно працювати, а також вносити вклад у життя суспільства. Погодьтеся: це SAME TE, що потрібно кожному з нас, у будь-який період життя.

Любіть себе. Психологічно здорова людина – це перш за все людина творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює і усвідомлює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей.

Дотримуйтеся гігієни спілкування. Для збереження психічного здоров'я важливо уникати мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства. Доречно згадати слова всесвітньо відомого актора Аль Пачино: «У мене немає часу на те, щоб ненавидіти людей, які з якихось причин ненавидять мене. Я надто зайнятий тими, хто мене любить». Не спілкуйтеся з тими, хто знецінює ваші досягнення і успіхи, принижує, негативно на вас впливає. Людині неможливо існувати наодинці, тому сформуєте коло друзів або близьких вам людей, спілкування з якими буде для вас ресурсним, таким, що вселяє відчуття душевного підйому. Можливо, на даний час для вас це не просто, але ж можна реалізуватись і в чомусь іншому: у творчості, мистецтві, хобі, спорті, домашніх тваринах, дизайні, тощо. Головне – зберегти позитивне відношення до оточуючого світу, що, в свою чергу, підвищить стійкість до стресів, і депресивних станів. Депресія, за словами Зігмунда Фрейда, є наші заморожені страхи. Як тільки ми починаємо їх усвідомлювати, вони втрачають свою руйнівну силу. Ви можете не погоджуватись, але подумайте про це.

Дотримуйтеся інформаційної гігієни. Читання або слухання страшних, лякаючих та скандальних новин викликає в організмі викид кортизолу, який ще називають гормоном стресу. Його надлишок може негативно впливати не тільки на психіку, але й підвищувати ризик інших захворювань. Тому порада дуже проста: час від часу відпочивайте від новин. Якщо не можете зовсім відмовитись від них, дозуйте їх «споживання»: встановіть собі обмеження у перегляді інформаційних каналів (наприклад, не більше години вранці і двох увечері). Тверезо і свідомо оцініть свої відносини з телефоном. Подумайте про те, на що ви витрачаєте час, безперервно спілкуючись з телефоном: чи шукаєте ви скандальні сюжети, чи дивитесь трилери або важкі психологічні драми, після яких відчуваєте підвищену тривогу, агресивність, а може апатію і безпорадність? Мабуть, у такому разі доречно поміняти інформаційний контент. Ви витрачаєте багато часу на переписку у соцмережах? Тоді будьте готовими до того, що завжди на бочку меду знайдеться ложка дьогтю. Можливо, раціональним рішенням буде заблокувати людей, які своїми коментарями та смсками пригнічують, ображають чи засмучують вас.

Вмикайте критичне мислення. У стані стресу людина втрачає здатність раціонально мислити і приймати зважені рішення. У стані стресу ми приймаємо найгірші свої рішення.

Відвідайте лікаря. Наші з вами резерви космічні, ми можемо впоратись з будь-якими викликами, але можливості, на жаль, скромніші. Запам'ятайте: навіть загальне відчуття «я не можу з цим впоратись» - достатній привід для того, щоб звернутись за допомогою до психолога або сімейного лікаря, який, в свою чергу, може направити на подальше обстеження або консультацію, наприклад, у невролога. Якщо у вас довгий час зберігається поганий настрій, почуття тривоги, пригніченості або агресії, якщо ви відчуваєте зниження працездатності, відсутність радості, зверніть на це увагу. Візит до лікаря при скаргах на настрій цілком виправданий, адже іноді так можуть починатися серйозні захворювання. Можливо, навіть банальна пігулка виправить ситуацію.

Будьте фізично активними. Одного разу до шамана привели тяжко хворого чоловіка у надії, що, можливо, він зможе допомогти страждаючому. Знаєте, яким було перше його питання? Він спитав: «Як давно ви танцювали?». Активні рухи, фізична робота, заняття фізичною культурою та спортом стимулюють вироблення серотоніну, який

називають «гормоном радості» або «хорошого настрою» і який необхідний для підтримки психоемоційного балансу людини. Його дефіцит приводить до депресій та проблем зі сприйняттям світу. До речі, для виробництва серотоніну необхідне сонячне світло, тому прогулянки на свіжому повітрі, робота в саду чи городі, пробіжки дуже корисні для вашого здоров'я.

Спілкуйтесь з природою, це природний акумулятор для вашого організму. Стрес, тривожність, глобальні проблеми, пандемія, карантин, постійна активність у соціальних мережах – все це викликає напруженість, тривожність, стреси, і відпочинок необхідний для вашого фізичного і психічного здоров'я.

Додержуйтесь режиму дня. Це не прості слова. Про користь здорового сну для нервів і мозкової активності, мабуть, знають вже всі. Науково доведено, що здоровий сон практично неможливий без встановленого режиму, тому намагайтесь його дотримуватись. Настрій людини залежить не тільки від життєвих обставин, він змінюється в залежності від пори року, розкладу дня. Правильний режим – це ще і планування дня, ранішній підйом в один і той же час, водні процедури, фізичні вправи, прийом їжі, перерви на відпочинок, тощо. Коли людина займається плануванням свого життя, окремого дня або виду роботи, це дає їй відчуття стабільності, а значить, і впевненості у своїх силах, що в свою чергу, є запорукою ментального здоров'я. Тому дотримання режиму допоможе уникнути почуття пригніченості, депресії, апатії, невдоволення собою. Бажаю всім здоров'я.

Практичний психолог ХДСЕК Степанова Л.Б.