**10 октября 2024года - Всемирный день психического здоровья**

Всемирный день психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения с 1992 года в целях повышения осведомленности населения в отношении проблем психического здоровья. Мероприятия Всемирного дня психического здоровья направлены на повышение информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья, а также о возможностях оказания своевременной помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации.

На современном этапе развития человечества главную роль стали играть знания и технологии - это те отрасли, которые требуют колоссальных умственных нагрузок. Для того, чтобы соответствовать требованиям времени, человек должен постоянно приспосабливаться. Гонка со временем держит человека в постоянном напряжении, человек испытывает хронический психоэмоциональный стресс. Такая ситуация может привести к развитию психических расстройств.

Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в стране, а предвестниками заболеваний являются стрессы.

Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономической, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Среди населения существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия.

В период возникновения психических, психологических проблем необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям.

Существующая система оказания психиатрической помощи предусматривает установление диспансерного наблюдения только за пациентами, страдающими тяжелыми, хроническими психическими расстройствами.

Соматическое и психическое здоровье взаимосвязаны, обращение к врачу-психиатру-наркологу и врачу-психотерапевту не влечет за собой социальных ограничений и свидетельствует о рациональном отношении граждан к своему здоровью.

Основные составляющие психического здоровья.

Первой и самой важной составляющей психического здоровья является принятие себя как человека, достойного уважения. Это центральный признак ментального здоровья человека.

Позитивные, теплые, доверительные отношения играют большую роль, так как люди с такими качествами имеют более высокую стрессоустойчивость и потенциал к любви и дружественным отношениям.

Необходимо ставить перед собой реальные цели, тогда ежедневная деятельность будет проходить с уверенностью в наличии цели и смысла жизни, а также направлена на достижение этой цели.

Необходимо стремиться к самосовершенствованию, развитию собственного потенциала, реализации себя и собственных способностей.

Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является также открытость новому опыту.

Необходимо научиться выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечало бы психологическим условиям и потребностям конкретного человека, тем самым придет понимание ответственности за себя и свои поступки. Для детей нужны дополнительные условия: присутствие родителей, внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка и предоставление больше самостоятельности и независимости.

Во Всемирный день психического здоровья желаем всем научиться сохранять всегда покой и уверенность в себе, проявлять лишь добрые эмоции и искренние чувства, ценить моменты радости, которыми наполнена жизнь.

***В стране создана******служба экстренной психологической помощи по телефону, или, говоря проще, «Телефоны доверия».***

***Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.***

**Позвоните, вам помогут!**

«Телефоны доверия»:

Минск:

для взрослых 8-017-290-44-44 (многоканальный, круглосуточно);

для детей и подростков 8-017-263-03-03 (круглосуточно).

Витебск: 8-0212-61-60-60 (круглосуточно).

Могилев: 8-0222-47-31-61 (круглосуточно).

**Горки: 8-02233-62-231 (с 08.00 до 16.00);**