

## 10 ЖОВТНЯ - ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Всесвітній день психічного здоров'я (World Mental Health Day) або День ментального здоров'я у світі та в Україні відзначається щороку 10 жовтня щоб звернути увагу на проблеми, пов'язані з психічним станом людини, та для підтримки людей з подібними захворюваннями. Основна мета – скоротити поширеність захворювань, пов'язаних з психічними розладами: депресивні стани, фобії, розлади особистості, алкогольна та наркотична залежності, шизофренія, недоумкуватість, порушення свідомості тощо. Окрім того, Всесвітній день ментального здоров'я спрямований на підтримку людей, які не страждають на серйозні відхилення з боку психіки, проте переживають скрутні часи та потребують сили волі й характеру, які б допомогли їм впоратися з будь-якими життєвими труднощами.

Сьогодні перед людством стоїть низка проблем у сфері охорони здоров'я. Спалахи сучасних інфекційних хвороб, проблеми зі здоров'ям в умовах війни призводять до нестабільності соціально-політичної ситуації у світі і як наслідок – погіршення психічного здоров'я населення. Питання охорони психічного здоров'я всіх верств населення є питанням національної безпеки країни. Від якості надання психолого-психіатричної допомоги залежить в якій психологічній зоні ми будемо перебувати – чи зоні страхів, в зоні навчання чи в зоні творчого зростання та творчої реалізації.

Світовий сучасний досвід збройної боротьби, а також вибір Україною європейського вектору розвитку вказують на існування та зростання цінності життя людей, їхнього здоров'я.

Зростанню захворюваності сприяють інформаційні перевантаження, політичні й економічні катаклізми в країні, а провісниками захворювань є стреси.

Сучасне життя само по собі сприяє стресам: зміни в житті політичному, економічному, негаразди на роботі, та й просто поїздка в громадському транспорті призводять до того, що людина зі своїми стресами починає миритися, а так і до депресії недалеко. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в свою спільноту. У цьому сенсі психічне здоров'я є основою благополуччя людини і ефективного функціонування спільноти.

Профілактика починається зі знання і розуміння перших ознак і симптомів психічних захворювань. Батьки і вчителі можуть сприяти формуванню у дітей та підлітків життєвих навичок, необхідних для подолання повсякденних труднощів удома і в школі. Стреси стали складовою частиною життя сучасної людини. Люди борються з ними, не замислюючись про те, що потрібно не боротися, а недопускати їх.

Найпоширеніша проблема, пов'язана з розладами психіки – це депресія.

У західних країнах кожна сьома людина страждає на шизофренію або є схильною до алкоголізму та затяжних депресій, що призводить до злочинів та самогубств. У той самий час, більшість людей, що страждають від психічних розладів, не отримують належної медичної допомоги.

За даними ВООЗ, **в світі депресією страждають понад 264 млн. людей**, біполярним розладом – 45 млн., деменцією – 50 млн., і це тільки офіційно зареєстровані випадки. Депресія стала однією з найпоширеніших у світі причин втрати працездатності.

Статистика в Україні показує жахливі числа. Понад 1,5 млн. мешканців нашої країни страждає від психічних захворювань. Понад 2 мільйонів щороку звертаються за допомогою до фахівців психіатрії та більшість з них госпіталізуються. Нервові розлади різного характеру та різного ступеня важкості є проблемою кожного третього українця. До того ж, наша країна посідає 1-ше місце за кількістю психічних розладів в Європі.

Це статистика до повномасштабного вторгнення. Близько 10 мільйонів українців можуть зіткнутися з ризиком розвитку психічних розладів, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад, внаслідок війни. І це, мабуть, оптимістичний прогноз.

У Харківській області у 2022 році зареєстровано розладів психіки і поведінки серед всього населення 109964 випадки, зареєстровано захворювань вперше в житті серед всього

населення 7809, знаходилось під диспансерним наглядом на кінець 2022 року 86533 особи, тобто 78,7 % від зареєстрованих.

На жаль, українці не звикли з власної ініціативи звертатися до психіатрів, спеціалісти стурбовані тим, що звернення відбувається вже на кінцевих стадіях розвитку хвороби, коли її зупинити вже неможливо. В більшості випадків людина, незважаючи на вік, професію чи рівень доходів, може самостійно розібратися з рядом питань, що її хвилюють. Але в деяких критичних випадках консультації психолога, психотерапевта або ж психіатра будуть дуже доречними або навіть необхідними.

Навіть якщо обставини неможливо змінити, психологія допомагає змінити власне ставлення до них.

За психологічною допомогою слід звертатися, якщо людина:

- має схильність до тривожних думок;
- має проблеми у спілкуванні з людьми;
- переживає травматичні події та зміни в житті;
- втратила близьких.

Психіатр знадобиться, якщо людина:

- має емоційні порушення (у т. ч. після пережитого травматичного досвіду);
- відчуває розлади настрою (наприклад, апатію);
- потерпає від панічних атак, фобій, нав'язливих думок;
- має тривалі розлади сну, розлади харчової поведінки;
- відчуває слухові або зорові галюцинації;
- фіксує суїцидальні думки або думки про завдання ушкоджень собі чи іншим;
- має залежності.

Для того, щоб ніколи не довелось мати справу з психічними захворюваннями, важливо не лікувати наслідки, а попереджати та запобігати можливій появі недуги.

Фізичний і психічний стан людини тісно взаємопов'язані.

Існує кілька правил для підтримки здорового тіла і духу.

- Здоровий сон, режим дня та відпочинок
- Відмова від шкідливих звичок (паління, зловживання алкоголем, соціальними мережами в режимі 24/7).
- Фізична активність та активність протягом дня.
- Збалансоване харчування.
- Хобі та захоплення.
- Спілкування з цікавими і позитивними людьми.
- Уміння і можливість виговоритися.
- Піклування про себе та неігнорування причинами поганого самопочуття і стресу.

Важливо розуміти, що усі поради для подолання стресу, суперективні у мирний час, та їх дія суттєво обмежена та матиме знижену ефективність у військовий час. Однак, за можливості їх використати, застосовуйте для себе чи своїх близьких усі можливі способи подолання стресу, для зменшення його наслідків. Просто із розумінням, що треба більше часу та терпіння, більше зусиль та ще більше любові до себе й до тих, хто поруч.

Бережіть себе, по можливості звертайтеся за допомогою до спеціалістів. Психологи та психотерапевти можуть значною мірою покращити ментальне здоров'я та попередити розвиток психічних розладів.

Кам'янське відділення  
ДУ «Черкаський обласний центр контролю  
та профілактики хвороб Міністерства охорони  
здоров'я України»