10 октября — Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно с 1992 года. Учрежден по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения. Входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН.

Основные факты - Более 450 миллионов человек страдают от психических расстройств. У многих других людей имеются психические проблемы.

 - Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья; действительно, без психического здоровья нет здоровья.

 - Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств.

 - Психическое здоровье определяется социально-экономическими, биологическими и относящимися к окружающей среде факторами.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, устойчивое социально-экономическое давление признается фактором риска для психического здоровья отдельных людей и сообществ. Очевидные фактические данные связаны с показателями нищеты, включая низкие уровни образования.

Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического нездоровья, а также с нарушениями прав человека.

Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед психическими расстройствами. И, наконец, имеется ряд биологических причин психических расстройств, включая генетические факторы и дисбаланс химических веществ в мозге.

Российские психологи (Б. Д. Карвасарский, 1982; А. М. Громбах, 1988; А. Ш. Тхостов, 1993; В. В. Лебединский, 1994 и др.) выделяют четыре основные группы людей с разными показателями психического здоровья:

1) совершенно здоровые, жалоб нет;

2) легкие функциональные нарушения, о чем свидетельствуют эпизодические жалобы астено-невротического порядка, обусловленные конкретной психотравмирующей ситуацией;

3) люди с доклиническими состояниями и клиническими формами в стадии компенсации;

4) клинические формы заболевания в стадии субкомпенсации.

Основной критерий разделения людей на группы уровня их психического здоровья — наличие жалоб самого человека на трудности жизни среди людей. Эти жалобы связаны с тем мифом о здоровье, который осваивает человек в конкретных социальных условиях (А. Ш. Тхостов, 1993). В этом понимании здоровья-нездоровья решается традиционная задача отделения психической нормы от патологии.

ВОЗ в качестве критериев психического здоровья рассматривает следующие:

а) осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического "Я";

б) чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;

в) критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;

г) соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

д) способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;

е) способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать это;

ж) способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств. Б. С. Братусь выделил три уровня психического здоровья:

1) уровень психофизиологического здоровья (определяется особенностями нейрофизиологической организации психических процессов);

2) уровень индивидуально-психологического здоровья (характеризуется способностью к использованию адекватных способов реализации смысловых устремлений;

3) уровень личностного здоровья (это наивысший уровень, который определяется качеством смысловых отношений человека).

Практические советы

- Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.

 - Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.

- Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.

- Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого - то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.

- Возможен и другой вариант. Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.

- Всегда держитесь прямо. Несчастные люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.

 - Контролируйте ваши мысли. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем - либо позитивном.

-Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.

 - Занимайтесь физкультурой. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.