

## День психического здоровья

Во всем мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health) отмечается Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day) с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств. К этому Дню, отмечаемому ежегодно 10 октября, издаются тематические журналы международных психиатрических организаций, рассылаются обращения в правительственные структуры и органы здравоохранения, призывающие принять участие в международном движении. 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.

Одной из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

Надо также отметить, что мероприятия, посвященные Дню психического здоровья, каждый год посвящены определенной теме. **«Психическое здоровье на рабочем месте»** - тема предстоящего Всемирного дня психического здоровья (10 октября) в 2017 году. Для современного человека и общества в целом психическое здоровье, работоспособность и качество жизни – неотделимые друг от друга понятия, определяющие общее здоровье и полноценность как индивидуального, так и общественного бытия. Профессиональная деятельность – важнейшая сфера человеческой жизни. В связи с этим профессиональный статус личности, уровень профессиональной компетентности и работоспособности в большой степени влияют как на объективную оценку социальной значимости каждого из нас, так и на самооценку.

В настоящее время высокая работоспособность является необходимым условием успеха в любой сфере деятельности, и требования к ней постоянно увеличиваются. Параллельно с этим дифференцируются требования к разнообразным внешним и внутренним факторам и условиям сохранения и повышения работоспособности. При этом, чем более развито общество и, соответственно, чем более высок в нем уровень развития производства, тем больше внимания уделяется такому фактору, как психическое здоровье, хотя многие считают, что его значимость для успешной профессиональной деятельности до сих пор недооценивается. Депрессии и другие психические расстройства, включая расстройства, связанные с приемом психоактивных

веществ и наркотиков, являются одной из главных причин потери трудоспособности и прогулов. Психические заболевания приводят к большему числу пропусков рабочих дней, по сравнению с такими хроническими соматическими заболеваниями, как диабет, астма, артрит и ряд других.

Повседневный стресс, обусловленный и психическими расстройствами, и сверхинтенсивной работой включает в себе высокий риск развития психосоматической патологии, особенно, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и даже рака. В резолюции Всемирной Ассамблеи Здравоохранения «Здоровье работающих: глобальный план действий 2008-2017» рекомендуется применять меры по распространению здорового образа жизни и профилактике неинфекционных заболеваний на рабочем месте, в частности, пропагандировать здоровое питание и физическую активность среди сотрудников, одобрять решение бросить курить, обращать внимание на вред и опасности потребления алкоголя, поддерживать психическое здоровье на рабочем месте и заботиться о здоровье семьи.

Среди традиционно актуальных тем, напрямую связанных с проблемой охраны психического здоровья на рабочем месте выделяются:

- стресс на работе;
- профессиональное выгорание;
- взаимосвязь работы, семьи и личной жизни;
- физическое и психологическое насилие и притеснение на работе (моббинг, буллинг,;
- надежность и безопасность профессиональной деятельности;
- вопросы занятости (в том числе новые формы занятости);
- проблемы сохранения и поддержания физического и психического здоровья работающего человека. Дополнительно к ним сегодня, по мнению многих европейских экспертов, крайне остро ставятся вопросы охраны психического здоровья работников- мигрантов и иммигрантов. Интернационализация и рост глобальной конкуренции, изменения конфигурации рабочей силы и непрерывное развитие информационно-коммуникационных технологий в целом еще более актуализируют заявленную проблему. Важно, чтобы люди, организации и компании получили инструменты, помогающие сотрудникам справляться с психическим неблагополучием, а также повышающие общее психическое здоровье всего персонала.

Главный внештатный специалист  
по психиатрии управления здравоохранения,  
канд.мед.наук

Е.В. Мартынова