

# 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.

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье как состояние благополучия, при котором человек реализует свои способности, справляется с жизненными проблемами, а также может продуктивно и плодотворно работать на благо общества.

В 2015 году в республике зарегистрировано более 620 тысяч человек, обратившихся за оказанием психиатрической помощи. Другими словами, около 7% населения хотя бы раз обратились за специализированной помощью к специалисту в области психического здоровья. По данным ВОЗ, реальное число людей с психическими расстройствами гораздо больше. Так, в Европейском регионе на сегодняшний день около 15% населения страдает психическими расстройствами. Указанную цифру можно применять и к нашей стране. Такой разрыв с официальными данными, возможно, связан с нежеланием, страхом или предрассудками людей обращаться за помощью к врачу-специалисту. Люди опасаются стигматизации – того, что отношение общества к ним изменится, если станет известно об их заболевании.

**Справочно. Термин «стигма» в переводе с латинского языка означает «клеймо». В средние века клеймо выжигали на телах преступников. Такая нестираемая метка означала, что человек, на теле которого она находится, недостойный, и общество относилось к этим людям с презрением.**

В наши дни мы употребляем слова «стигма» или «стигматизация» в переносном смысле, но они по-прежнему означают, что той или иной группе людей приписывается определенный набор отрицательных черт. Что касается людей с психическими расстройствами, то бытует мнение, что если у человека есть диагноз психического расстройства, он определенно неадекватный, в любую минуту может напасть и надо держаться подальше от него, а еще лучше – где-нибудь изолировать. Такое положение дел существует из-за заблуждений общества в вопросах психического здоровья, а также частично связано с негативным представлением людей, страдающих психическими расстройствами, в средствах массовой информации.

Стигматизация приводит к тому, что в дополнение к трудностям, вызванным самим психическим расстройством, человек испытывает груз негативного, предвзятого отношения со стороны общества. В результате стигматизации пациенты:

- стыдятся диагноза психического расстройства и скрывают его даже от близких;
- боятся обращаться за помощью к специалистам, в результате необходимое лечение назначается с опозданием;
- отказываются от госпитализации в психиатрический стационар из-за страха, что об этом узнают на работе;
- избегают контактов с людьми, так как опасаются быть непонятыми и отвергнутыми.

Нужно также отметить, что и родственники пациентов испытывают на себе бремя стигматизации, и, как следствие, неловкость за больного родственника: не приглашают домой гостей, стесняются появляться с ним в общественных местах.

Важным представляется тот аспект, что психические расстройства влекут серьезные финансовые издержки для пациентов, их родственников и экономики в целом. Лечение этих заболеваний является весьма дорогостоящим мероприятием. Затраты на лечение складываются из прямых расходов на лекарственные средства, госпитализацию и уход за пациентами, а также непрямы затрат вследствие снижения производительности труда, инвалидизации, потери трудоспособности и преждевременной смерти пациентов, вынужденного прекращения трудовой деятельности их родственниками ввиду необходимости ухаживать за болеющим членом семьи.

В Республике Беларусь государство уделяет большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан. Оказание психиатрической помощи в Республике Беларусь осуществляется сетью организаций здравоохранения на различных уровнях оказания психиатрической помощи (районном, городском, областном, республиканском) в амбулаторных, стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания. Информация о получении такой помощи доступна в средствах массовой информации, сети Интернет и на информационных стендах учреждений здравоохранения. В каждом регионе функционирует телефон доверия для получения экстренной психологической помощи и консультаций по вопросам психического здоровья.

На сегодняшнем этапе психиатрическая помощь оказывается в наименее ограничительной форме, предпочтение отдается амбулаторному звену. Развивается сеть психиатрических, психотерапевтических и психологических кабинетов в городских поликлиниках и центральных районных больницах. Как подтверждение избранной стратегии – в республике сокращается число стационарных психиатрических коек, реализуются мероприятия, направленные на развитие внебольничных видов оказания психиатрической помощи, в первую очередь, в условиях отделений дневного пребывания. Открываются стационарные отделения для лечения пограничных психических расстройств в общесоматических стационарах.

В 2016 году Советом Министров Республики Беларусь утверждена государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы, которая предусматривает комплекс мероприятий по профилактике психических расстройств среди населения.

В республике реализуется Комплекс мер по профилактике суицидального поведения населения Республики Беларусь на 2015-2019 годы, регламентирующий проведение межведомственных мероприятий, направленных на снижение уровня суицидов в стране. Результатом предпринятых мер явилось снижение показателя суицидов в общей популяции населения ниже 20,0 случаев на 100 тыс. населения (в 2015 г. – 18,1 случая на 100 тыс. населения).

Важнейшими задачами психиатрической службы Республики Беларусь на ближайшие годы являются рациональное использование коечного фонда и оптимизация стационарного этапа оказания психиатрической помощи, а также дальнейшее развитие внебольничных форм предоставления психиатрической помощи. Одним из действенных механизмов укрепления психического здоровья населения является организация раннего выявления и своевременная терапия пограничных форм психических и поведенческих расстройств врачами-специалистами первичного звена здравоохранения.

Профилактика психических расстройств, повышение качества жизни людей, страдающих психическими расстройствами, требуют эффективного межведомственного взаимодействия для решения сложных вопросов социального характера, участия различных государственных и общественных институтов, консолидации усилий общества в целом.

Для укрепления психического здоровья каждому человеку необходимо соблюдать ряд простых правил. Первой и самой важной составляющей психического здоровья является принятие себя как человека достойного уважения. Это центральный признак ментального здоровья человека.

Умение поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с людьми играет большую роль, так как люди с такими качествами имеют более высокий потенциал к любви и дружественным отношениям.

Меняйте мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестать критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д., научиться замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, хорошей погоде...

Научитесь управлять своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями – важный фактор хорошего психического здоровья. Важно научиться регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих. Необходимо выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечало бы психологическим условиям и потребностям конкретного человека, благодаря чему и придет понимание ответственности за себя и свои поступки.

Ставьте перед собой реальные цели. Тогда ежедневная деятельность будет проходить с уверенностью в наличии цели и смысла жизни, будет направлена на достижение этой цели.

Необходимо стремиться к самосовершенствованию, реализации себя и собственных способностей. Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является открытость новому опыту. Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр.

Физическая активность тесно связано с психическим здоровьем. Физические упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию в организме биологически активных веществ, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и отдых.

Для детей нужны дополнительные условия: присутствие родителей, внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка и предоставление большей самостоятельности и независимости.

Главный внештатный психиатр Министерства здравоохранения Республики Беларусь Старцев А.И.