

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



10 жовтня –
Всесвітній день
психічного здоров'я

10 жовтня з 1992 року відзначається Всесвітній день психічного здоров'я. Девіз Всесвітнього дня психічного здоров'я – «Психологічне і психічне здоров'я: перша допомога для всіх».

Його метою є скорочення поширення депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії та розумової відсталості. Адже, згідно статистики в Україні 1,2 млн. жителів страждає психічними розладами. Зростанню захворюваності сприяють інформаційні перевантаження, політичні й економічні катаклізми в країні, а провісниками захворювань є стреси. В даний час ще одним негативним фактором для психічного здоров'я населення стала пандемія



COVID-19, що порушила звичне життя мільярдів людей в світі, викликала перебої в наданні медичної допомоги.

Вже котрий рік поспіль Україна займає перше місце за кількістю психічних розладів у Європі. За оцінками фахівців, від різноманітних нервових розладів страждає кожен третій українець!



Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства.



Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, яке дає кожній людині можливість здійснювати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, плідно працювати.



Психологічно здорова людина – це насамперед людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита, пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією.

У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя. Особливе значення має психогігієна – це комплекс заходів з дотриманням культури між особистих стосунків, вміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створювання сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематично займатись фізичною культурою, дотримуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим.

5 корисних звичок, для здорової психіки та поліпшення психічного здоров'я :

- 1 Спорт і правильне харчування. Збалансований раціон і помірне фізичне навантаження – запорука міцних судин, нервової системи і сильного імунітету.*
- 2 Глибокий сон не менше 7-8 годин. Сон сприяє швидкому відновленню організму, а відповідно, більшої стійкості до стресових ситуацій.*
- 3 Хобі, заняття за інтересом. Заняття улюбленою справою змушує організм виділяти «гормон радості».*
- 4 Спілкування з цікавими і позитивними людьми! Позитивно налаштована людина заряджає оточуючих енергією!*
- 5 Уміння і можливість виговоритися. Шкідливо приховувати негативні емоції і замикатися в собі. Накопичені з року в рік образи, недомовленість, нерозуміння і стрес можуть вилитися в серйозні психічні розлади, наслідки яких можуть стати незворотними і фатальними.*

