**10 октября – Всемирный день психического здоровья**

В настоящее время нарушения психического здоровья наблюдаются более чем у 150 миллионов жителей Европейского региона Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), а необходимую помощь при депрессии получает лишь 1 из 3 человек, которые нуждаются в ней. В целях устранения этих пробелов в отношении психолого-психиатрической помощи и поддержки, которые во многом только лишь усугубились во время пандемии COVID-19, Европейское региональное бюро ВОЗ учредило Общеевропейскую коалицию по охране психического здоровья.

Коалиция была официально представлена 30 сентября 2021 года в Брюсселе, при участии Ее Величества Королевы Бельгии Матильды. Цель партнерства – способствовать улучшению показателей психического здоровья населения Европейского региона ВОЗ. Коалиция будет заниматься устранением недостатков в оказании психолого-психиатрической помощи, мобилизуя усилия лидеров стран, специалистов, гражданского общества, международных организаций и экспертов для того, чтобы вывести проблемы психического здоровья из тени и сделать их важной частью современной повестки дня.

Приоритеты Коалиции заключаются в осуществлении преобразований услуг охраны психического здоровья и в интеграции охраны психического здоровья в меры реагирования при чрезвычайных ситуациях и в после кризисное восстановление, а также в укреплении психического  здоровья и в профилактике его нарушений на всех этапах жизни.

Психическое здоровье – это жизненно важный элемент индивидуального и коллективного благополучия. Психическому здоровью могут угрожать стресс или неблагоприятные условия жизни и труда, экономические трудности, социальные неравенства, насилие и конфликты. Уязвимость психического здоровья наглядно продемонстрировала пандемия COVID-19.

Психические заболевания широко распространены и входят в число ведущих причин страданий и инвалидности в Европейском регионе.

Проблемы с психическим здоровьем затрагивают все без исключения возрастные и социальные группы. Так, в настоящее время наблюдается распространение заболеваний, порожденных отчаянием, стабильно высокая распространенность депрессивных и тревожных расстройств среди молодежи. Сохраняется проблема неудовлетворенных потребностей людей с деменцией и расстройствами аутистического спектра. В числе актуальных вызовов следует отметить выгорание среди работников здравоохранения и необходимость преодолевать негативные последствия для психического здоровья, порожденные пандемией COVID-19.

Во многих случаях страдания, которые выпадают на долю людей и их семей, усугубляются стигматизацией, дискриминацией, нарушением прав человека и социальной изоляцией, и то, как общество воспринимает людей с нарушениями психического здоровья, само по себе является частью проблемы.

В состав Коалиции по охране психического здоровья войдут известные, пользующиеся авторитетом и мотивированные люди, а также лица с нарушениями психического здоровья. Они будут способствовать изменению восприятия проблематики психического здоровья.

Жизнь  каждого  человека многогранна и своеобразна.  Между каждым из нас существует многочисленные и неповторимые различия в особенностях поведения, а также в особенностях и интенсивности эмоционального реагирования на различные жизненные ситуации. Наверное каждый из нас мог наблюдать, что  какая – то неординарная  ситуация для одного человека может стать трагичной и в конечном итоге привести к невротическому расстройству, другой же человек в аналогичной ситуации может попросту рассмеяться, ну  а третий не обратит никакого внимания вообще.

В современном обществе, где темп развития абсолютно во всех сферах неизбежно растет, психика человека испытывает мощнейшие негативные воздействия различных факторов. Человек находясь в постоянном, стремительном движении, выполняя огромные умственные и физические нагрузки, стремится все и везде успеть. При этом он, ежедневно попадает в различные стрессовые ситуации, испытывает огромное эмоциональное напряжение, раздражительность, усталость и дискомфорт. И в этой суматохе он и не задумывается, какой ущерб наносит своему психическому и физическому здоровью. А ведь именно психическое здоровье является  одним из  важнейших составляющих частей здоровья человека в целом, и поэтому нет ничего удивительного в том, что физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны.

    Настроение большинства  людей  колеблется в  широком диапазоне.    Часто при  его  ухудшении мы  говорим: «У  меня депрессия». На  самом деле,  это может быть не  так. Только если  человек  остается подавленным  и  полным пессимизма  даже когда  тяжелая  жизненная ситуация  разрешилась, в течении двух и более недель, то речь  идет  о болезненном  снижении  настроения, которое называется – депрессией.

Находясь в длительном эмоциональном напряжении, у человека снижается иммунитет, что неизменно приводит к развитию у него различных соматических заболевании, а также к обострению хронических заболеваний.

У 50% лиц, которые часто обращаются за медицинской помощью к врачам общей практики, с жалобами соматического характера выявляется, как правило, депрессивное расстройство различной степени выраженности, которое уже требует медикаментозного лечения, и, как правило, в условиях стационара, что приводит человека еще к большим эмоциональным затратам.

По официальной статистике депрессивные расстройства имеются у 5% населения Земли, примерно 3% мужчин и 7-8% женщин. 12% населения в течение своей жизни переживают хотя бы один эпизод депрессии, достигающей такого уровня, когда необходимо медикаментозное лечение.  Вероятность возникновения депрессивного расстройства на протяжении всей жизни составляет примерно у 20% женщин и 10% - мужчин.  В возрасте старше 40 лет депрессивное расстройство встречается у 10 % населения, причем 2/3 из них женщины. А вот уже старше 65 лет количество людей страдающих депрессией значительно увеличивается и составляет 30% населения. У детей и подростков в возрасте от 10 до 16 лет  депрессивное расстройство встречается у 5%, в юношеском возрасте общая распространённость депрессии, всех разновидностей составляет от 15 до 40 % молодых людей.

Важным является для каждого человека знать и уметь еще на начальной стадии распознать симптомы этого недуга, чтобы незамедлительно обратиться за помощью к специалисту и не дать возможности прогрессировать заболеванию.

Наиболее часто встречающимися симптомами депрессивного расстройства является снижение настроения и утрата способности переживать радость. Нарушение мышления выражается в виде негативных суждений и пессимистического взгляд на происходящее. Появляется двигательная заторможенность и заторможенность в речи. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психоактивными веществами, включая медицинские препараты стимулирующего характера. Появляются ощущение безнадёжности, чувство тревоги, отчаяния, тоски и апатии, постоянная, без особых психических и физических нагрузок усталость, а также немотивированная раздражительность, проблемы с памятью, нарушение концентрации внимания,  нарушения сна, отсутствие аппетита, чувства подавленности. Человек становится  замкнутым, у него отсутствует желание кого-либо видеть или что-либо делать. Общение с близкими и друзьями, коллегами по работе сводятся к минимуму,  становятся тягостными,  начиная все больше раздражать. Все это является чрезвычайно опасным не только для самого человека, но и не менее опасным для его семьи, так как в этот период часто появляются стойкие суицидальные мысли и совершаются суицидальные попытки, которые чаще всего заканчиваются летально.

Как показывает практика, к сожалению, невзирая на наличие перечисленных симптомов, это не заставляет многих немедленно обратиться за надлежащей помощью к соответствующим специалистам. Каждый надеется, что все пройдет само собой.  Или, что выглядит наиболее абсурдно, прибегают к нетрадиционным методам лечения, посещая различных магов, колдунов, экстрасенсов, что приводит к прогрессированию психического расстройства, так как человек не получает надлежащего и своевременного лечения. Поэтому немаловажно, чтобы такое состояние человека не оставили без внимания его близкие и родные люди, при этом бы сделали все возможное для того чтобы этот человек обратился за помощью к  соответствующему специалисту.

**Будьте внимательны к себе, и окружающим вас людям, а также к происходящему вокруг вас. Берегите и заботьтесь о себе, о своих детях, о близких и  родных! Ведь только  забота и внимание помогает нашим близким преодолеть исключительно все трудности и неудачи, которые преподносит нам «непредсказуемая жизнь»!**

**Получить кризисную помощь Вы можете, позвонив  по «Телефону доверия» 711161 (телефон экстренной психологической помощи) или обратиться в учреждение здравоохранения «Могилевская областная психиатрическая больница» по адресу: пр-т Витебский, 70.**

Главный врач УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница», главный внештатный психиатр главного управления по здравоохранению Могилевского облисполкома Нестер Леонид Николаевич.