**Пресс – релиз**

**«10 октября – Всемирный день психического здоровья»**

Жизнь  людей, в современном обществе, становится все более динамичной и наполненной ежедневными перегрузками. Волнения, неприятности, заботы, многочисленные межличностные контакты, необходимость переработки колоссального потока информации – все это отражается на нервно-психической сфере, обусловливая перенапряжение, результатом чего могут явиться нервные «срывы». Зачастую именно они являются первыми проявлениями развивающихся пограничных психических расстройств.

 Психическое здоровье – главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От него в значительной степени зависят: личное счастье человека, его профессиональные успехи, взаимоотношения с другими людьми и другие аспекты физического здоровья. Только психическое здоровье дает нам уверенность в жизни и способность двигаться вперед.

  В последнее время отмечается значительное увеличение как невротических (неврозы), так и неврозоподобных состояний, которые распространены чрезвычайно широко и представляют собой глобальную проблему.  Депрессия, также относится к невротическим расстройствам. В настоящее время депрессией страдают 26% женщин и 12% мужчин.

Не менее важной проблемой являются суициды, которые в ряде случаев связаны с депрессией. Ежегодно почти 800 000 человек кончают жизнь самоубийством и гораздо больше людей совершают попытки суицида. Каждое самоубийство – трагедия, приносящая горе семьям, обществу и имеющая долгосрочные последствия для людей, переживших утрату. Самоубийства происходят в самых различных возрастных группах и являются второй ведущей причиной смерти людей в возрасте 15 – 29 лет во всем мире. Каждые 40 секунд кто-то умирает в результате суицида.

Среди населения существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия. Люди опасаются стигматизации, или того, что отношение к ним изменится, если станет известно об их заболевании. 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. Такое положение дел существует из-за заблуждений общества в вопросах психического здоровья. Стигматизация приводит к тому, что в дополнение к трудностям, вызванным самим психическим расстройством, человек испытывает груз негативного, предвзятого отношения со стороны общества.

По инициативе Всемирной Организации Здравоохранения с 1992 года в целях повышения осведомленности населения в отношении проблем психического здоровья ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья.

Всемирный день психического здоровья – повод объединить наши усилия для укрепления психического здоровья людей во всем мире. В этом году для проведения Дня выбрана тема предупреждения самоубийств. В рамках данной темы проходит однодневная акция «40 секунд действий». Цель, которой повысить осведомленность людей о самоубийствах как о серьезной проблеме, углубить знания о том, что можно сделать для предотвращения самоубийств, уменьшить масштабы стигматизации, сопровождающей это явление и убедить тех, кто испытывает отчаяние, что они не одиноки. Мероприятия Всемирного дня направлены на повышение информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья, а также о возможностях оказания своевременной помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации.

В Республике Беларусь уделяется большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан. В 2016 году Советом Министров Республики Беларусь утверждена государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасности Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы, которая предусматривает комплекс мероприятий по профилактике психических расстройств среди населения. 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. Важнейшими задачами психиатрической службы являются профилактика психических расстройств, повышение качества жизни людей, страдающих психическими расстройствами.

 Оказание психиатрической помощи 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 психиатрической помощи доступна в средствах массовой информации, сети Интернет и на информационных стендах организаций здравоохранения. В каждом регионе функционирует телефон доверия для получения экстренной психологической помощи и консультаций по вопросам психического здоровья.

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

 Жизнь  людей, в современном обществе, становится все более динамичной и наполненной ежедневными перегрузками. Волнения, неприятности, заботы, многочисленные межличностные контакты, необходимость переработки колоссального потока информации – все это отражается на нервно-психической сфере, обусловливая перенапряжение, результатом чего могут явиться нервные «срывы». Зачастую именно они являются первыми проявлениями развивающихся пограничных психических расстройств.

 Психическое здоровье – главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От него в значительной степени зависят: личное счастье человека, его профессиональные успехи, взаимоотношения с другими людьми и другие аспекты физического здоровья. Только психическое здоровье дает нам уверенность в жизни и способность двигаться вперед.

  В последнее время отмечается значительное увеличение как невротических (неврозы), так и неврозоподобных состояний, которые распространены чрезвычайно широко и представляют собой глобальную проблему.  Депрессия, также относится к невротическим расстройствам. В настоящее время депрессией страдают 26% женщин и 12% мужчин.

Не менее важной проблемой являются суициды, которые в ряде случаев связаны с депрессией. Ежегодно почти 800 000 человек кончают жизнь самоубийством и гораздо больше людей совершают попытки суицида. Каждое самоубийство – трагедия, приносящая горе семьям, обществу и имеющая долгосрочные последствия для людей, переживших утрату. Самоубийства происходят в самых различных возрастных группах и являются второй ведущей причиной смерти людей в возрасте 15 – 29 лет во всем мире. Каждые 40 секунд кто-то умирает в результате суицида.

Среди населения существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия. Люди опасаются стигматизации, или того, что отношение к ним изменится, если станет известно об их заболевании. 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. Такое положение дел существует из-за заблуждений общества в вопросах психического здоровья. Стигматизация приводит к тому, что в дополнение к трудностям, вызванным самим психическим расстройством, человек испытывает груз негативного, предвзятого отношения со стороны общества.

По инициативе Всемирной Организации Здравоохранения с 1992 года в целях повышения осведомленности населения в отношении проблем психического здоровья ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья.

Всемирный день психического здоровья – повод объединить наши усилия для укрепления психического здоровья людей во всем мире. В этом году для проведения Дня выбрана тема предупреждения самоубийств. В рамках данной темы проходит однодневная акция «40 секунд действий». Цель, которой повысить осведомленность людей о самоубийствах как о серьезной проблеме, углубить знания о том, что можно сделать для предотвращения самоубийств, уменьшить масштабы стигматизации, сопровождающей это явление и убедить тех, кто испытывает отчаяние, что они не одиноки. Мероприятия Всемирного дня направлены на повышение информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья, а также о возможностях оказания своевременной помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации.

В Республике Беларусь уделяется большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан. В 2016 году Советом Министров Республики Беларусь утверждена государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасности Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы, которая предусматривает комплекс мероприятий по профилактике психических расстройств среди населения. 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. Важнейшими задачами психиатрической службы являются профилактика психических расстройств, повышение качества жизни людей, страдающих психическими расстройствами.

 Оказание психиатрической помощи 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 психиатрической помощи доступна в средствах массовой информации, сети Интернет и на информационных стендах организаций здравоохранения. В каждом регионе функционирует телефон доверия для получения экстренной психологической помощи и консультаций по вопросам психического здоровья.

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