ГБУ РД "Городская клиническая больница"

6-12.10.2025 Неделя сохранения психического здоровья

Выпуск 42

09.10.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Укрепление и защита психического здоровья	2
Уход и лечение в области психического здоровья	2
Методы восстановления душевного равновесия	2
Если не получается обрести гармонию	3
В честь Недели сохранения психического здоровья	3
16 признаков психического здоровья	4
Правила сохранения психологического здоровья	4

Обратите внимание:

- Миф 1. Сильные люди не страдают расстройствами психики
- Миф 2. Психическими расстройствами страдают только взрослые
- Миф 3. Психотерапия — деньги на ветер
- Миф 4. Психические расстройства неизлечимы
- Миф 5. Люди с психическими заболеваниями не могут работать
- Миф 6. От душевных болезней нет защиты
- Миф 7. Лечение превратит человека в овощ

Что такое психическое здоровье

Психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свои способности, справляться с повседневными стрессами, эффективно работать и вносить вклад в общество. В этом положительном контексте психическое здоровье является фундаментом личного благополучия и гармоничного функционирования общества. Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября. Этот праздник впервые был учрежден в 1992 году и с тех пор ежегодно проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Всемирной федерации психического здоровья.

Изначально Всемирный день психического здоровья не имел конкретной темы. Его основная цель заключалась в массовом просвещении общественности по вопросам психологии. В первые три года единственным мероприятием было двухчасовое телешоу, транслировавшееся по всему миру, с возможностью прямых телефонных звонков. В 1994 году Генеральный секретарь ООН предложил ежегодно выбирать новую тему для обсуждения в этот день.

С тех пор было рассмотрено множество актуальных вопросов, связанных с психическим здоровьем, таких как проблемы женщин и детей, борьба с суицидами, зависимость, насилие и жестокость. Это событие получило широкую поддержку во многих странах, и за несколько лет оно стало глобальным мероприятием, привлекающим внимание правительств, общественных организаций и специалистов в области психиатрии.

Россия присоединилась к празднованию Всемирного дня психического здоровья в 2002 году. Инициатором этого шага стала Татьяна Борисовна Дмитриева, выдающийся российский психиатр, возглавлявшая Министерство здравоохранения России в 1996–1998 годах.

Проект продолжает развиваться, и интерес к нему сохраняется на высоком уровне. Люди осознают важность поднимаемых вопросов, важность информирования общества о психических заболеваниях и ценность профилактических и лечебных мероприятий.

Признаки психического здоровья

- Первый признак – это позитивное настроение. В котором находится человек. Основу составляют:
  полное спокойствие
  (когда человек отдыхает);
- Уверенность в своих силах (характерно если перед человеком стоит ясная и конкретная рабочая цель);
- Вдохновение (состояние в процессе творчества)

Факторы, влияющие на психическое здоровье

Психическое состояние человека в любой момент времени определяется множеством социальных, психологических и биологических аспектов. Например, насилие и длительное социально-экономическое напряжение являются значимыми факторами риска для психического здоровья. Особенно это касается случаев сексуального насилия, где данные свидетельствуют о наличии прямой связи.

Психическое здоровье также может ухудшаться из-за стремительных социальных изменений, стрессовых рабочих условий, гендерной дискриминации, социальной изоляции, нездорового образа жизни, физических заболеваний и нарушений прав человека.

Кроме того, существуют специфические психологические и личностные особенности, которые делают людей уязвимыми к психическим расстройствам. Биологические риски связаны с генетической предрасположенностью.

Укрепление и защита психического здоровья

Укрепление психического здоровья — это действия, которые помогают людям чувствовать себя лучше эмоционально и психологически. Это может включать создание такой обстановки, которая поддерживает их психическое здоровье.

Для хорошего психического здоровья важно, чтобы люди чувствовали себя в безопасности и могли свободно пользоваться своими правами. Это включает права на образование, работу, справедливость и уважение. Если этих прав нет, поддерживать психическое здоровье становится сложнее.

Государственные программы по охране психического здоровья должны заботиться не только о людях с проблемами, но и о том, чтобы создать условия для всех. Это касается не только медицины, но и образования, работы, правосудия, транспорта, окружающей среды, жилья и социальной помощи.

Вот несколько конкретных способов укрепления психического здоровья:

Забота о детях с самого раннего возраста (например, создание безопасной и здоровой среды, где дети могут учиться и общаться).

Поддержка детей и молодых людей (например, программы обучения и развития).

Предоставление женщинам возможностей (например, доступ к образованию и кредитам).

Забота о пожилых людях (например, организация встреч и центров для пожилых).

Помощь уязвимым группам (например, меньшинствам, мигрантам и людям после бедствий).

Программы в школах (например, создание благоприятной атмосферы).

Поддержка на работе (например, программы против стресса).

Улучшение жилищных условий.

Борьба с насилием (например, ограничение алкоголя и оружия).

Развитие сообществ (например, программы заботы о людях в районе).

Снижение бедности и помощь нуждающимся.

Борьба с дискриминацией.

Забота о людях с психическими расстройствами.

Уход и лечение в области психического здоровья

В нашей стране важно заботиться о психическом здоровье людей. Это значит не только поддерживать тех, кто чувствует себя хорошо, но и помогать тем, кто страдает от различных психических проблем.

За последние десять лет мы стали лучше понимать, как бороться с растущим числом психических заболеваний. Появилось много информации о том, какие меры помогают людям с этими проблемами и выгодны для экономики. Вот некоторые из них:

Лечение депрессии с помощью разговоров с психологом или, если депрессия сильная, с помощью специальных лекарств.

Лечение психозов с помощью лекарств и поддержки со стороны близких.

Повышение налогов на алкоголь и ограничение его продажи и рекламы.

Есть также много других способов помочь людям с психическими проблемами. Например, можно предотвратить самоубийства, помочь детям справиться с психическими расстройствами, лечить старческое слабоумие и бороться с болезнями, вызванными употреблением наркотиков.

Всемирная организация здравоохранения разработала специальные рекомендации для людей, которые не являются врачами, но хотят помочь тем, кто страдает от психических расстройств. Эти рекомендации помогают выявлять и лечить некоторые из самых распространенных проблем.

Методы восстановления душевного равновесия

Медитация. Сосредоточьтесь на дыхании или теле. Сядьте удобно, глубоко вдохните, «надуйте» живот, затем медленно выдохните. Перед сном расслабьте все части тела, начиная с пальцев ног.

Прямое послание Говорите о своих чувствах и желаниях. Это помогает избежать внутренних конфликтов и улучшает взаимопонимание.

Здесь и сейчас Находитесь в настоящем моменте, чтобы справиться с тревогами. Это снижает стресс и улучшает качество жизни.

Места силы Найдите места, где можно побыть в одиночестве и восстановить энергию. Это могут быть парк, музей или общение с понимающим человеком.

Продукты, снижающие стресс Употребляйте шоколад и авокадо для снижения уровня кортизола. Жирная рыба также полезна.

Реакция на раздражители Учитесь воспринимать неприятности спокойно. Неудачи могут стимулировать развитие и творчество.

Благотворительность Помогайте другим, отдавая ненужные вещи или еду. Это приносит удовлетворение и освобождает пространство. Важно отличать тех, кто действительно нуждается в помощи.

Если не получается обрести гармонию

Пересмотрите свою реакцию на негатив. Да, в окружающем мире он встречается часто. Если пропускать все плохое мимо или через свою позитивную или нейтральную реакцию, впоследствии будет гораздо проще.

Ведите собственный поток мыслей в позитивном ключе. Что бы ни случилось, нужно хвалить себя даже за небольшое проявление усилий.

Старайтесь не перетруждать себя. Усталость порождает негативные реакции. Мудрец тот, кто любит в первую очередь себя и заботится о своем здоровье и душевном состоянии.

Не вступайте в ненужные споры. Лучше стараться уладить конфликт еще на этапе зарождения.

Внутренний баланс — это не конечное состояние, а умение справляться с жизненными трудностями. Гармония — это не постоянное счастье, а способность принимать разные эмоции.

Как прийти к гармонии:

Осознайте свои эмоции. Признавайте чувства без осуждения. Задавайте вопросы: *«Что чувствую? Почему? Что нужно?»*

Заботьтесь о теле. Обеспечьте достаточный сон, двигайтесь и питайтесь осознанно.

Не берите на себя лишнее. Разделите то, что можете изменить, и то, что нет. Практикуйте отпускание.

Создайте поддерживающее окружение. Ограничьте время в соцсетях, общайтесь с позитивными людьми и выбирайте вдохновляющую информацию.

Замечать хорошее. Ведите дневник благодарности, фокусируйтесь на приятных моментах и не бойтесь признавать трудности.

В честь Недели сохранения психического здоровья напоминаем о

06 октября 2025г. в России стартовала Неделя сохранения психического здоровья. Психическое здоровье – это не только отсутствие расстройств, но и способность противостоять стрессам и продуктивно работать. Улучшить его можно, отказавшись от вредных привычек, правильно питаясь, соблюдая водный баланс и развивая позитивное мышление. Если справиться с проблемами не получается, обратитесь к специалисту.

– Не бойтесь обращаться к психиатру. Страх осуждения мешает, но ваша жизнь в ваших руках. Заболевание может усугубиться. Решите, что важнее: одобрение или спокойствие. Позаботьтесь о психическом здоровье, – говорят медики.

Укрепление психического здоровья – задача всего общества и каждого человека

Принципы сохранения душевного комфорта:

Регулярная физическая активность.

Сбалансированное питание.

Качественный сон (7-9 часов).

Управление стрессом (медитация, йога, дыхательные упражнения).

Социальные связи. Поддержка близких важна для психического здоровья.

Личное время. Найдите хобби и отдых.

Цели. Устанавливайте реалистичные цели для мотивации.

Токсичность. Избегайте негативных людей и ситуаций.

Помощь. Обращайтесь к специалистам при необходимости.

Самоанализ. Анализируйте эмоции для понимания состояния.

Каждый уникален, выбирайте подходящие методы заботы о психическом здоровье.

Это интересно

Смех — это не только проявление радости, но и мощное средство борьбы со стрессом. Научные исследования подтверждают, что смех снижает уровень кортизола, повышая при этом уровень эндорфинов. Поэтому комедийные шоу и время с друзьями могут стать важной частью заботы о психическом здоровье.

УМЕНИЕ ДУМАТЬ О ТОМ, КАК МЫ ДУМАЕМ ЕСТЬ ПРИЗНАК ВЫСОКОГО ИНТЕЛЛЕКТА.

Согласно исследованиям, взаимодействие с домашними животными может снизить уровень стресса и повысить общее счастье. Владельцы собак и кошек отмечают улучшение психоэмоционального состояния и крепкие социальные связи благодаря своим питомцам.

Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева,89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

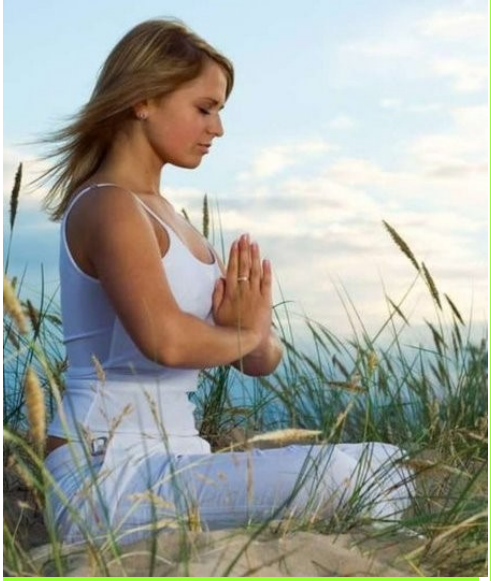
Использована информация из Интернет

https://gkb05.ru/

16 признаков психического здоровья

Нэнси Мак-Вильямс выделила 16 признаков психического здоровья, охватывающих отношения с собой, другими и миром:

1. Способность любить: давать, доверять, открывать душу и принимать себя.
2. Способность работать: выполнять задачи, ставить цели.
3. Способность играть: креативность, чувство юмора, гибкость, любознательность.
4. Стабильные отношения: безопасная привязанность, доверие, независимость.
5. Автономия: независимость, сила, любознательность.
6. Интегрированность: целостность личности, принятие изменений.
7. Сила эго: восстановление после стресса, адаптация.
8. Реалистичная самооценка: принятие недостатков, устойчивость к критике.



9. Ценности: внутренняя опора, моральный компас.
10. Толерантность к эмоциям: контроль чувств, рациональное поведение.
11. Рефлексия: взгляд на себя, решение проблем.
12. Ментализация: понимание других, их мотивов.
13. Гибкость в защите: разнообразие стратегий совладания.
14. Баланс интересов: баланс между "отдавать" и "получать".
15. Витальность: ощущение жизни, восприятие реальности.
16. Смирение: принятие ограничений, искренность.

Нэнси Мак-Вильямс (род. 1945, США) — американский психолог и психоаналитик.