**10 октября – Всемирный день психического здоровья**

Психическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психическое здоровье и благополучие имеют важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

Позитивный аспект психического здоровья подчеркнут в данном ВОЗ определении здоровья, которое содержится в ее уставе: “Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов”.

***Детерминанты психического здоровья***

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, устойчивое социально-экономическое давление признается фактором риска для психического здоровья отдельных людей и сообществ. Очевидные фактические данные связаны с показателями нищеты, включая низкие уровни образования.

Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического нездоровья, а также с нарушениями прав человека.

Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед психическими расстройствами. И, наконец, имеется ряд биологических причин психических расстройств, включая генетические факторы, которые способствуют дисбалансу химических веществ в мозге.

# *Десять фактов о психическом здоровье*

* По оценкам, примерно у 20 % детей и подростков в мире имеются психические расстройства или проблемы:

Около половины психических расстройств начинается в возрасте до 14 лет. Психоневрологические расстройства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире. Но регионы мира с самой высокой долей населения в возрасте до 19 лет имеют самый низкий уровень ресурсов для охраны психического здоровья. В большинстве стран с низким и средним уровнем дохода на каждые 1-4 миллиона человек имеется только один детский психиатр.

### Психические расстройства и расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ, являются ведущей причиной инвалидности в мире.

Около 23 % всех лет, утраченных в результате инвалидности, обусловлены психическими расстройствами и расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ.

### Ежегодно около 800 000 людей совершают самоубийство.

Более 800 000 человек ежегодно погибают в результате самоубийства, которое является второй по значимости причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет. В странах с низким и средним уровнем дохода происходит 75 % самоубийств. Психические расстройства и вредное употребление алкоголя причастны ко многим самоубийствам в мире. Раннее выявление и эффективное ведение таких расстройств важны для того, чтобы люди получали необходимое для них лечение и уход.

### Войны и бедствия оказывают большое воздействие на психическое здоровье и психологическое благополучие.

### Психические расстройства – важные факторы риска развития других болезней, а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм.

Психические расстройства повышают риск приобретения таких заболеваний, как ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, и наоборот.

### Стигматизация и дискриминация пациентов и их семей препятствуют обращению людей за помощью.

Несмотря на существование эффективных видов лечения психических расстройств, считается, что они не лечатся, а люди, страдающие психическими расстройствами, являются сложными, неразумными или не способными принимать решения. Стигматизация может приводить к жестокому обращению, неприятию и изоляции и лишать людей медико-санитарной помощи и поддержки.

### В большинстве стран регулярно регистрируются нарушения прав человека в отношении людей с психической и психосоциальной инвалидностью.

Эти нарушения включают использование средств физического удерживания, изолирование, неудовлетворение основных потребностей и вторжение в личную жизнь. Лишь немногие страны имеют законодательство, надлежащим образом защищающее права людей с психическими расстройствами.

### В глобальных масштабах квалифицированные кадры распределены крайне неравномерно.

Нехватка психиатров, медицинских сестер со специализацией в области психиатрии, психологов и социальных работников **–** одно из основных препятствий на пути обеспечения лечения и ухода в странах с низким и средним уровнем дохода. В странах с низким уровнем дохода на 100 000 человек приходится 0,05 психиатра и 0,42 медицинской сестры. Количество психиатров в странах с высоким уровнем дохода в 170 раз выше, а количество медсестер **–** в 70 раз выше.

### Для расширения доступа к службам охраны психического здоровья необходимо преодолеть 5 основных препятствий:

* отсутствие охраны психического здоровья в повестке дня общественного здравоохранения и соответствующие последствия для финансирования;
* нынешняя организация служб охраны психического здоровья;
* отсутствие интеграции в рамках первичной медико-санитарной помощи;
* нехватка кадровых ресурсов;
* отсутствие лидерства в области охраны психического здоровья.

### Финансовые ресурсы для расширения масштабов обслуживания относительно невелики.

Правительства, доноры и группы, представляющие интересы работников, занятых в области охраны психического здоровья, пациентов и их семей, должны работать вместе над расширением доступа к службам по охране психического здоровья, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода.

### *Уход и лечение в области психического здоровья*

В контексте национальных усилий по разработке и осуществлению политики в области психического здоровья крайне важно не только защищать и укреплять психическое благополучие граждан, но также решать проблемы, связанные с потребностями лиц с определенными психическими расстройствами.

В течение минувшего десятилетия значительно улучшилось понимание того, что необходимо делать в отношении растущего бремени психических расстройств. Растет объем информации, свидетельствующей о результативности и эффективности с экономической точки зрения важнейших мероприятий по приоритетным психическим расстройствам в странах с различными уровнями экономического развития. К примерам таких действий, которые являются эффективными с экономической точки зрения, выполнимыми и доступными по стоимости, относятся:

* лечение эпилепсии при помощи антиэпилептических лекарственных средств;
* лечение депрессии с помощью психотерапии и в случае депрессии средней или тяжелой степени антидепрессантами (генериками);
* лечение психозов применявшимися ранее антипсихотическими средствами в сочетании с психосоциальной поддержкой;
* налогообложение алкогольных напитков и ограничение их продажи и рекламы.

Кроме того, существует ряд эффективных мер для предотвращения самоубийств, предотвращения и лечения психических расстройств у детей, предотвращения и лечения деменции, а также лечения расстройств, вызванных употреблением психоактивных веществ. В рамках Программы действий ВОЗ по ликвидации пробелов в области психического здоровья разработаны основанные на фактических данных руководящие принципы для неспециалистов, с помощью которых они смогут выявлять и вести ряд приоритетных расстройств психического здоровья.

#### Деятельность ВОЗ

В 2013 году Всемирная ассамблея здравоохранения утвердила Комплексный план действий в области психического здоровья на период 2013-2020 годов. План отражает решимость всех государств-членов ВОЗ принять конкретные меры, направленные на укрепление психического здоровья, и содействовать достижению глобальных целей.

Важнейшая цель Плана действий состоит в том, чтобы укреплять психическое благополучие, предотвращать психические расстройства, обеспечивать медицинскую помощь, ускорять выздоровление, укреплять права человека и снижать смертность, заболеваемость и инвалидность лиц с психическими расстройствами. Этот план направлен на достижение 4 задач:

* укреплять эффективное лидерство и руководство в области охраны психического здоровья;
* обеспечивать на первичном уровне комплексную интегрированную и четко реагирующую на изменения медико-санитарную и социальную помощь;
* осуществлять стратегии укрепления психического здоровья и профилактики в области психического здоровья;
* укреплять информационные системы, фактические данные и исследования в области психического здоровья.

Особое внимание в этом плане действий уделяется защите и укреплению прав человека, укреплению гражданского общества и наделению его полномочиями, а также центральному месту медицинской помощи на первичном уровне.

Осуществление Плана действий позволит лицам с психическими расстройствами:

* легче получать доступ к службам психического здоровья и социальной поддержке;
* получать лечение, предлагаемое надлежащим образом квалифицированными медработниками в медицинских учреждениях общего профиля; Программа действий ВОЗ по ликвидации пробелов в области психического здоровья и ее методики, основанные на фактических данных, способствуют этому процессу;
* участвовать в реорганизации, оказании и оценке услуг так, чтобы медицинская помощь и лечение более чутко учитывали их нужды;
* иметь более широкий доступ к правительственным пособиям по инвалидности, программам в области жилья и средств существования и принимать более активное участие в работе и жизни сообщества, а также в гражданских делах.

***Куда обратиться за помощью?***

- телефон доверия-**170** (круглосуточно и бесплатно для взрослых и детей г. Гродно и Гродненской  области).

- skype: Help170

- е-mail: Help170@mail.ru

- Группа в VK: Телефон доверия 170

- звонки с мобильного телефона: 8 (0152) 75-23-90

- психологи и психотерапевты всех поликлиник области

Информационные сведения о возможности анонимно получить специализированную помощь, в том числе, детям, в том числе, при самостоятельном обращении ([www.mmc.grodno.by](http://www.mmc.grodno.by)).

Психолог

УЗ «ГОКЦ» «Психиатрия-наркология» О.О. Пышко