

## 10 октября - Всемирный день психического здоровья



На современном этапе развития человечества главную роль стали играть знания и технологии - это те отрасли, которые требуют колоссальных умственных нагрузок. Гонка со временем держит человека в постоянном напряжении, человек испытывает хронический психоэмоциональный стресс. Такая ситуация может привести к развитию психических расстройств.

По своим социально-экономическим последствиям психические расстройства к началу 21 века в развитых странах мира вошли в тройку лидеров среди всех форм заболеваний человека, уступая, по существу, лишь сердечно-сосудистой патологии.

К числу самых распространенных форм психической патологии относится депрессия, уступая распространенности только артериальной гипертензии.

Государство делает много для профилактики и лечения психических расстройств, однако, во многом психическое здоровье зависит от самого человека.

Среди населения существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия.

В период возникновения психических, психологических проблем необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям.

### **Основные составляющие психического здоровья:**

Первой и самой важной составляющей психического здоровья является принятие себя как человека, достойного уважения.

Необходимо ставить перед собой реальные цели, тогда ежедневная деятельность будет проходить с уверенностью в наличии цели и смысла жизни.

Необходимо стремиться к самосовершенствованию, развитию собственного потенциала, реализации себя и собственных способностей.

Необходимо научиться выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечало бы психологическим условиям и потребностям конкретного человека, тем самым придет



понимание ответственности за себя и свои поступки.

Во Всемирный день психического здоровья желаем всем научиться сохранять всегда покой и уверенность в себе, проявлять лишь добрые эмоции и искренние чувства, ценить моменты радости, которыми наполнена жизнь.

***«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».***

Валеолог П.П.Высоцкая