

**Световен ден на психичното здраве
10 октомври**



Световният ден на психичното здраве се отбелязва за първи път на **10 октомври 1992 година** и първоначално стартира като годишна проява на Световната федерация за психично здраве с участието на тогавашния държавен секретар Ричард Хънтър.

Отбелязването му като Световен ден на психичното здраве цели да насочи вниманието на обществото към психичните проблеми и предизвика обществени дискусии свързани с превенцията и лечението на психичните заболявания.

Психичното здраве дава възможност за:

- нормално развитие и изява на човешките потенциали
- самостоятелен, смислен и удовлетворяващ живот
- изграждане на хармонични човешки отношения:
- пълноценна професионална изява
- отсъствие на трайно чувство на страдание, унижение или изолация.

Към отклоненията от безупречното психично здраве могат да се отнесат: умората и изтощението, депресията, неврозите, тревожността, страховете, комплексите и други. Това не са заболявания на психиката, а по-скоро психични проблеми. Според СЗО до 2020 г. психичните разстройства ще се наредят сред първите пет болести, водещи до загуба на трудоспособност.

Профилактиката е от особено значение, тъй като всички ние сме подложени на ежедневен стрес, считан за един от основните рискови фактори при нарушенията в психичното здраве и възникването на редица заболявания.

За превенция и поддържане на добро психично здраве се препоръчва редовно хранене, по-малко стрес и повече време за почивка. Спортните занимания, йога или разходки сред природата са задължителни.

РЗИ - РУСЕ и през тази година провежда активно образователни инициативи с учениците от русенските училища, относно формиране на умения за справяне с ежедневните стресови фактори, които са предпоставка за добро психично здраве и състояние на благополучие. С учениците от 11 клас на СУ „Майор Атанас Узунов“ се проведе дискусия по темата, придружена с мулти медийна презентация.