



Световен ден на психичното здраве
10 октомври
„Психично здраве и благополучие за всички -
глобален приоритет“

Целта на Световния ден за психично здраве е да насочи вниманието на обществото към психичните проблеми, да предизвика обществени дискусии, да стимулира изучаването, превенцията и лечението на душевните болести.

Темата на Световния ден на психичното здраве за 2022 г. „Психично здраве и благополучие за всички - глобален приоритет“ ни дава възможност да говорим и да разберем по-добре хората, които имат нужда от помощ.

През последните години събитията, които засягат целия свят - ефектите на пандемията, войните, разселването и извънредната климатична ситуация, неминуемо оказват негативно влияние върху психичното здраве на хората. Това изведе на преден план трупани с годините дефицити в грижата за хората с психични заболявания и тези, които се адаптират по-трудно към постоянно променящите се условия на труд и живот, което води и до увеличаване броя на нуждаещите се от специализирана помощ. По тази причина не трябва да забравяме колко е важно да се грижим за психичното си здраве и да работим заедно в посока на разбиране и взаимопомощ.

Според Световната федерация за психично здраве един на всеки осем души живее с психично разстройство. А средствата и специалистите не достигат най-често в страните със средни и ниски доходи. Стигмата и дискриминацията продължават да бъдат пречка за социалното включване и достъпа до правилните грижи на хората с психични заболявания. Целта е да се изградят познания за ценността на психичното здраве, то да се осъзнава като ценност, да се насърчават равните възможности на хората с психични разстройства. Всеки да има достъп до грижите за психичното здраве, от които се нуждае.

Какво е психично здраве?

По дефиниция на СЗО (Световната здравна организация) психичното здраве е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие и не е просто отсъствие на разстройство или недъг. То включва субективното благополучие, субективната преценка за собственото ниво на ефективност, автономност, компетентност и усещане за реализиране на собствения интелектуален и емоционален потенциал. Психичното здраве е състояние на благополучие, при което индивидите признават своите умения, способни са да се справят с нормалните стресови фактори на живота, трудят се продуктивно и плодотворно и допринасят за благополучието на своята общност.

Няколко съвета:

- ✓ упражнения и спорт на открито - физическата активност е в основата на справянето със стреса, натрупан през деня;
- ✓ използвайте пълноценно обедната си почивка;
- ✓ разпределяйте работата си (с екипа - в службата и със семейството - у дома), вместо да се хвърляте сами да свършите всичко;
- ✓ не се стремете непременно към перфекционизъм във всичко;
- ✓ почивните дни прекарвайте с приятели и близки, които наистина ви помагат да се отпуснете и да погледнете по по- рационален начин на проблемите си;
- ✓ отделяйте поне 10 минути на ден за релаксация;
- ✓ когато около вас се случват стресиращи събития, хладнокръвно обмислете ситуацията и позицията, която трябва да заемете;

- ✓ контролирайте не само външния, но и вътрешния си глас - вместо постоянно да си повтаряте: „Няма да се справя!”, си казвайте: „Няма да е лесно, но съм се справял и в по-сложни ситуации!”.
- ✓ хранете се здравословно и увеличете приема на вода, плодове и зеленчуци.

Регионална здравна инспекция – Русе организира и активно участва в поредица дейности, посветени на „Световния ден на психичното здраве - 10 октомври“ с обучения, дискусии и видеопоказ на филма „Гънък лед”.

<https://wfmh.global/>

<https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2022>

