

10 октября – Всемирный день психического здоровья

Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. Он проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с целью информирования общества о проблемах психического здоровья. Впервые он прошел в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья. В России День психического здоровья отмечается с 2002 года.



Человек ежедневно подвергается не только физическому напряжению и боли, но и психической усталости, стрессам. Они являются следствием определенных факторов (информационной перегрузки, политических и экономических катаклизмов, терроризма и войн). Психические расстройства — важные факторы риска развития других болезней, а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм. Они повышают риск приобретения таких заболеваний, как ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др. В связи с этим, важным является празднование дня, посвященного психическому здоровью. Его цель — повысить информированность всех слоев населения в части профилактики расстройств и заболеваний. Задача — обеспечить популяризацию и доступность психиатрической помощи, поддержку в разработке новых методов решения имеющихся проблем.

Самое распространенное психическое заболевание — это депрессия. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия будет занимать первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. В настоящее время ей страдают более 300 миллионов человек. Не менее важной проблемой являются суициды, которые в ряде случаев связаны с депрессией. По данным ВОЗ, более 800 тысяч человек ежегодно погибают в результате самоубийства, которое является второй по значимости причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет. Есть данные о том, что на каждого взрослого человека, погибшего в результате самоубийства, приходится более 20 человек, совершивших суицидальные попытки. Психические расстройства и употребление алкоголя причастны ко многим самоубийствам в мире.

В этот день на разных дискуссионных площадках проходят конференции, где предлагаются инновационные методы решения проблем. Психологи обмениваются

мнениями, опытом и достижениями своей деятельности. В учебных заведениях проходят открытые уроки и встречи со специалистами, которые рассказывают о способах сокращения риска приобретения данных заболеваний. На стендах в учреждениях здравоохранения представлены вниманию посетителей брошюры и журналы с интересными материалами по недопущению и преодолению недугов. Особое внимание уделяется детям и подросткам. Для них организовываются всевозможные развлекательные игры и викторины, которые должны поднять настроение и направить каждого ребенка на восприятие окружающего мира только в положительных ярких красках.