

Всемирный день психического здоровья в 2023 году



Всемирный день психического здоровья был учрежден в 1992 году по инициативе Всемирной организации психического здоровья. Его основной целью стало повышение осведомленности людей о ментальных расстройствах, способах их лечения и профилактики. Этот день также посвящен борьбе за права тех, кто нуждается в помощи специалистов-психологов и психиатров.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от психических заболеваний страдает каждый восьмой человек в мире. Наиболее распространенные диагнозы в этой области — тревожное расстройство и депрессия. Они серьезно влияют на эмоциональное и физическое состояние человека, а также его способность существовать в гармонии с собой и окружающими.

От психических расстройств страдают не только взрослые, но и подростки, а иногда они затрагивают и детей. При этом многие не имеют возможности получить квалифицированную помощь. Кроме того, люди с психическими расстройствами часто сталкиваются с отсутствием поддержки, непониманием, что может помешать им обратиться к специалисту. Повышение осведомленности в области ментальных расстройств даст возможность большему количеству людей понять свое состояние и набраться решимости для его преодоления.

С 1994 года для Всемирного дня психического здоровья начали выбирать определенную тематику, которая подробно разбирается в ходе приуроченных к этой дате мероприятий. В 2023 году тема звучит так:

«Психическое здоровье — универсальное право человека»



Как же сохранить психическое здоровье?

Как поддержать свое эмоциональное состояние и справиться со стрессом?

В первую очередь стоит обратить внимание на **питание** и ежедневную **физическую активность**. Принимать пищу следует 2–3 раза в день, при этом нужно соблюдать баланс — порции не должны быть слишком маленькими или слишком большими. Также рекомендуется выделять время на физическую активность. Это могут быть занятия спортом, прогулки, утренняя зарядка или простая разминка.

Сон — еще одна важная составляющая психического здоровья. Он способствует восстановлению организма после стресса, напряженной умственной работы или физической усталости. Лучше всего ложиться и вставать в одно время каждый день и спать по 7–8 часов.

Наличие **хобби** не только приносит положительные эмоции, но и повышает устойчивость человека к стрессу. Занятие любимым делом не дает скучать и помогает вырабатывать «гормоны счастья» — эндорфин и дофамин.

Позитивное общение с близкими людьми и **новые знакомства** могут помочь преодолеть комплексы и получить положительные эмоции. Поэтому не стоит совсем отказываться от встреч с друзьями, коллегами и новыми знакомыми, если они не доставляют дискомфорта.

Подавление «плохих» эмоций зачастую негативно сказывается на ментальном и физическом здоровье человека, поэтому важно научиться **определять свои чувства и давать им выход в безопасной форме**. Так, злость можно направить на занятия спортом или уборкой, обиду проговорить, написать на бумаге, а справиться с тревогой можно с помощью дыхательных практик и медитации.

Специалисты СППС готовы помочь вам в любой ситуации.

Также будем рады помочь вам онлайн (trust@bsuir.by)

Помните, неразрешимых проблем не бывает!

Телефоны доверия:

+375 17 293-21-44,

+375 17 293-85-77

<https://www.bsuir.by/ru/spps>