

10  
октября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



## Всемирный день психического здоровья

Ежегодно, начиная с 1992 года по решению Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения отмечается Всемирный день психического здоровья с целью возникновения интереса к проблеме и росту популярности долгосрочных мероприятий по охране психического здоровья населения.

Психическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами.

Плохое психическое здоровье связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического нездоровья, а также с нарушениями прав человека.

Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед психическими расстройствами. И имеется ряд

биологических причин психических расстройств, включая генетические факторы, которые способствуют дисбалансу химических веществ в мозге.

Психические расстройства являются факторами риска развития других болезней, а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм.



### Охрана психического здоровья

Охрана психического здоровья заключается в профилактике психических расстройств, сокращении смертности и инвалидности лиц с расстройствами психического здоровья. Плохое психическое здоровье подвержено влиянию целого ряда социально-экономических факторов, включая уровень дохода, статус трудоустройства, уровень образования, материальный уровень жизни, показатели физического

здоровья, влияние негативных жизненных событий.

Психиатрическая служба интегрирована в систему здравоохранения, образования, социальной защиты, внутренних дел и ряд иных ведомств.

Эффективно работает служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия», организована возможность анонимного консультиро-

вания в сети интернет. С высокой эффективностью проводится реабилитация зависимых в УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология» с использованием специализированной Миннесотской программы, по инициативе психиатрической службы во всех учреждениях здравоохранения внедрена система мероприятий по профилактике психических заболеваний

#### Обратите внимание:

##### По данным ВОЗ:

почти 1 миллиард человек в мире страдают психическими расстройствами;

каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством;

негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.

#### К сведению

##### Специализированная помощь :

«Телефон доверия-170»

Телефон экстренной психологической помощи 8 0152 39 83 31 и 8 0152 39 82 28

skype: Help170

e-mail: Help170@mail.ru

группа в VK: Телефон доверия 170

звонки с мобильного телефона: 8 (0152) 75-23-90

психологи и психотерапевты всех поликлиник области.