

Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1992 года в целях повышения осведомленности населения в отношении проблем психического здоровья. Мероприятия ВОЗ направлены на повышение информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья, а также о возможностях оказания своевременной помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации.

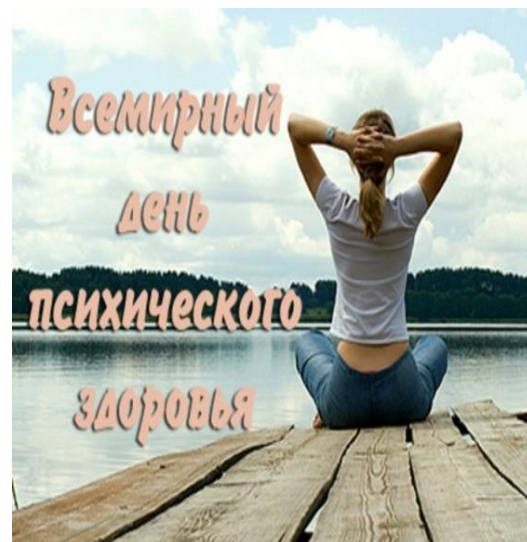
ВОЗ определяет **психическое здоровье** как состояние благополучия, при котором человек реализует свои способности, справляется с жизненными проблемами, а также может продуктивно и плодотворно работать на благо общества.

В Республике Беларусь государство уделяет большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан. Оказание психиатрической помощи в Республике Беларусь осуществляется сетью организаций здравоохранения на различных уровнях оказания психиатрической помощи (районном, городском, областном, республиканском) в амбулаторных, стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания. Информация о получении такой помощи доступна в средствах массовой информации, сети Интернет и на информационных стендах учреждений здравоохранения. В каждом регионе функционирует телефон доверия для получения экстренной психологической помощи и консультаций по вопросам психического здоровья. Развивается сеть психиатрических, психотерапевтических и психологических кабинетов в городских поликлиниках и центральных районных больницах. Как подтверждение избранной стратегии – в республике сокращается число стационарных психиатрических коек, реализуются мероприятия, направленные на развитие внебольничных видов оказания психиатрической помощи, в первую очередь, в условиях отделений дневного пребывания. Открываются стационарные отделения для лечения пограничных психических расстройств в общесоматических стационарах.

В 2016 году Советом Министров Республики Беларусь утверждена государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы, которая предусматривает комплекс мероприятий по профилактике психических расстройств среди населения.

В республике реализуется Комплекс мер по профилактике суицидального поведения населения Республики Беларусь на 2015-2019 годы, регламентирующий проведение межведомственных мероприятий, направленных на снижение уровня суицидов в стране. Результатом предпринятых мер явилось снижение показателя суицидов в общей популяции населения ниже 20,0 случаев на 100 тыс. населения (в 2015 г. – 18,1 случая на 100 тыс. населения).

Важнейшими задачами психиатрической службы Республики Беларусь на ближайшие годы являются рациональное использование коечного фонда и оптимизация стационарного этапа оказания психиатрической помощи, а также



дальнейшее развитие внебольничных форм предоставления психиатрической помощи. Одним из действенных механизмов укрепления психического здоровья населения является организация раннего выявления и своевременная терапия пограничных форм психических и поведенческих расстройств врачами-специалистами первичного звена здравоохранения.

Профилактика психических расстройств, повышение качества жизни людей, страдающих психическими расстройствами, требуют эффективного межведомственного взаимодействия для решения сложных вопросов социального характера, участия различных государственных и общественных институтов, консолидации усилий общества в целом.

Для укрепления психического здоровья каждому человеку необходимо соблюдать ряд простых правил.

Принимайте себя как человека достойного уважения

Умейте поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с людьми

Меняйте мышление с негативного на позитивное, перестаньте критиковать, научитесь замечать и радоваться самым простым вещам

Научитесь управлять своими эмоциями, регулировать свое поведение изнутри.

Ставьте перед собой реальные цели

Стремитесь к самосовершенствованию, реализации себя и собственных способностей,

Развивайте свои таланты и интересы.

Занимайтесь физическими упражнениями, правильно сочетайте физическую нагрузку и отдых.

*Врач-гигиенист (заведующий отделом
общественного здоровья)
Дервеедова Екатерина Васильевна*