**Всемирный день психического здоровья 2023 года:**

**«Психическое здоровье - всеобщее право человека»**

Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно 10 октября с целью повышения осведомленности населения о вопросах психического здоровья на глобальном уровне, а также напомнить о необходимости его сохранения и укрепления.

В этом году кампания призывает к глобальному диалогу о значимости психического здоровья, ведь по статистике каждый четвертый человек в какой-то момент своей жизни сталкивается с психическими проблемами.

**Почему психическое здоровье так важно?**

*Влияние на общее состояние здоровья.* Психическое и физическое здоровье тесно связаны. Хронический стресс, депрессия и тревожные расстройства могут вызвать или усугубить многие хронические заболевания, такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.

*Влияние на качество жизни.* Люди, страдающие от психических проблем, могут испытывать проблемы в общении, работе и учебе. Это может ограничить их возможности и мешать полноценной жизни.

*Социальные и экономические последствия.* Психические заболевания могут привести к утрате рабочих мест, разрывам в отношениях и даже к бездомности. Они ставят под угрозу экономическое развитие стран и благополучие обществ.

**Как мы можем поддерживать психическое здоровье?**

*Борьба с дискриминацией.* Многие люди стесняются говорить о своих психических проблемах из-за стигмы, связанной с психическими заболеваниями. Нам необходимо изменить эту культуру и создать общество, в котором каждый человек может открыто говорить о своем психическом состоянии без страха быть непонятым или осужденным.

**Как сохранить психическое здоровье?**

Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление заболевания.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны. Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

*Спорт и правильное питание.* Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

*Глубокий сон не менее 7-8 часов.* Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.

*Хобби, увлечение по вкусу.* Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».

*Общение с интересными и позитивными людьми.* Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.

*Умение и возможность выговориться.* Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

Мы приглашаем всех – от государственных деятелей до обычных граждан – встать рядом и поддержать эту важную инициативу. Потому что вопросы психического здоровья – это не только проблемы отдельных людей, это вопросы всего общества.

Также важно помнить, что в Витебской области функционирует служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» – 8 (0212) 61 60 60 (круглосуточно). Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

Республиканская «Детская телефонная линия»: тел. 8 801 100 1611

Главный внештатный специалист

по психотерапии ГУЗО

Витебского облисполкома Ю.Н.Торчило

Главный внештатный специалист

по психиатрии ГУЗО

Витебского облисполкома Е.В.Мартынова