

10 жовтня – Всесвітній день ментального здоров'я



Всесвітній день психічного здоров'я (World Mental Health Day) або День ментального здоров'я був установлений в 1992 році за ініціативи Всесвітньої організації здоров'я. Він відзначається щорічно 10 жовтня. Мета – підвищення рівня обізнаності про проблеми психічного здоров'я, мобілізація зусиль на його підтримку та усунення упередження, яке часто супроводжує психічні розлади.

Психічне (ментальне) здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Ознаки психологічного благополуччя	Ознаки порушення психологічної рівноваги
адекватне сприйняття дійсності	“викривлене” сприйняття дійсності
здатність засвоювати знання, логічно мислити	погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей
здатність аналізувати проблеми і приймати зважені рішення	хаотичність, категоричність мислення
цілеспрямованість, активність, незалежність від думки інших	нерішучість, залежність від думки інших
здатність дотримуватися соціальних норм і правил	схильність до порушення правил, моральних норм, законів
розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я)	уникнення відповідальності, наявність шкідливих звичок
критичне мислення	підвищена навіюваність
здатність адекватно оцінювати себе, самоповага	занижена самооцінка, втрата віри в себе, свої можливості
природність поведінки, вихованість, чемність	демонстративність, грубість, пихатість
здатність співчувати, доброзичливість	емоційна черствість, ворожість, агресивність
вміння пробачати і забувати образи	злостивість
володіння собою	імпульсивність, різноманітні фобії
оптимізм	тривожність, зневіра

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, дає людині можливість реалізувати власний потенціал,

долати стреси, плідно працювати. Порушення душевного благополуччя, душевної рівноваги може спричинити розлади психіки та поведінки. Тому позиція кожної особистості щодо збереження власного здоров'я має визначатися зрілою самосвідомістю та самоповагою, гармонійною стратегією поведінки, яку прийнято називати **здоровим способом життя**.

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна восьма людина у світі живе з психічними розладами, які можуть вплинути на їхнє фізичне здоров'я, їхнє благополуччя, те, як вони взаємодіють з іншими людьми, а також на їхні засоби для існування. Психічні розлади також зачіпають дедалі більше підлітків і молоді.

Єдиної причини виникнення психічних захворювань немає. Проте є низка факторів ризику розвитку психічних захворювань:

- генетика;
- вживання алкоголю та наркотиків;
- нездоровий режим харчування;
- ожиріння та інші метаболічні ризики;
- хронічні захворювання;
- зниження вітаміну D;
- незадоволення власним тілом;
- порушення сну;
- соціальне насильство та жорстокість;
- емоційне, фізичне насильство та зневага;
- вживання психоактивних речовин матір'ю під час вагітності;
- цькування, булінг;
- статус військового ветерана;
- раптова втрата близької людини;
- напружена робота/втрата роботи та безробіття;
- кліматична криза, забруднення довкілля;
- погана якість інфраструктури;
- незадовільний доступ до послуг;
- несправедливість, дискримінація і соціальне відчуження;
- соціальна, економічна та гендерна нерівність;
- війна та ВПО;
- ускладнення стану здоров'я.



Як підтримати психічне здоров'я?

Турбота про себе може зіграти важливу роль у підтримці вашого психічного здоров'я та допомогти у лікуванні та одужанні, якщо у вас

діагностували психічне захворювання. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Задля збереження та зміцнення психічного здоров'я важливо дотримуватися принципів здорового способу життя та психогігієни, що передбачає формування культури міжособистісних стосунків, розвиток вміння керувати своїми емоціями, дотримання режиму праці та відпочинку, систематичні заняття фізичною культурою, дотримання принципів раціонального харчування, режиму дня, відмова від вживання психоактивних речовин, формування позитивного мислення, оптимізм, доброзичливість.

Піклуватися про себе – означає знаходити час на заняття, які допоможуть вам покращити як фізичне, так і ментальне здоров'я. Важливо знайти і використовувати ті, що будуть дієвими саме для вас.

Фахівці дали кілька порад, які допоможуть підтримати своє психічне та фізичне здоров'я:

Регулярно займайтеся спортом. Усього 30 хвилин ходьби або занять фізичними вправами щодня допоможуть підняти настрій та покращити здоров'я. Дослідження свідчать, що фізична активність зменшує симптоми тривоги та депресії. Регулярна фізична активність також запобігає неінфекційним захворюванням, таким як хвороби серця, ожиріння, діабет і деякі види раку.



Їжте здорову їжу та уникайте зневоднення. Збалансоване харчування та достатня кількість води можуть покращити ваш стан та концентрацію протягом дня.

Дбайте про сон. Дотримуйтесь графіка та переконайтеся, що ви спите достатньо. Синє світло від пристроїв та екранів може ускладнити засинання, тому зменште вплив синього світла від телефону чи комп'ютера перед сном.

Спробуйте заняття з релаксації. Вивчіть програми для розслаблення або оздоровлення, які можуть включати медитацію, м'язову релаксацію або дихальні вправи. Заплануйте регулярний час для цих та інших корисних занять, які вам подобаються, наприклад, ведення щоденника.



Визначте цілі та пріоритети. Вирішіть, що потрібно зробити зараз, а що може зачекати. Навчіться говорити “ні” новим завданням, якщо ви починаєте відчувати, що берете на себе занадто багато. Намагайтеся пам’ятати про те, чого ви досягли наприкінці дня, а не про те, чого ви не змогли зробити.

Практикуйте подяку. Нагадуйте собі щодня про конкретні речі, за які ви вдячні. Запишіть їх увечері або «прокрутіть» у голові.



Зосередьтеся на позитиві. Виявіть та киньте виклик своїм негативним і марним думкам.

Залишайтеся на зв’язку. Зверніться до своїх друзів або членів сім’ї, які можуть надати емоційну підтримку та практичну допомогу.

Важливо розуміти, що дія порад суперфективних у мирний час, може бути суттєво обмежена у час воєнний. Однак, за можливості, застосовуйте їх для себе чи своїх близьких. Просто робіть це із розумінням, що треба більше часу та терпіння, більше зусиль та ще більше любові до себе й до тих, хто поруч.



Ми маємо навчитися зберігати стійкість та душевну рівновагу в складних ситуаціях, а при необхідності – звертатися за допомогою до відповідних фахівців. В деяких критичних випадках консультації психолога, психотерапевта або ж психіатра будуть дуже

доречними, або навіть необхідними.

Коли варто звернутися за професійною допомогою?

Зверніться за професійною допомогою, якщо ви відчуваєте серйозні або тривожні симптоми, які тривають 2 тижні або більше:

- проблеми зі сном;
- порушення апетиту, що призводить до небажаних змін маси тіла;
- труднощі з концентрацією уваги;
- втрата інтересу до речей, які вам зазвичай приносять задоволення;
- нездатність виконувати звичайні повсякденні функції та обов’язки;
- постійне відчуття втоми та втрати енергії;



- думки про смерть чи самогубство.

Не чекайте, поки ваші симптоми стануть непереборними, вчасно звертайтеся до фахівців у сфері психічного здоров'я. Скерувати вас до відповідних спеціалістів може і сімейний лікар.

Психіатр знадобиться, якщо людина:

- має емоційні порушення (у т. ч. після пережитого травматичного досвіду);
- відчуває розлади настрою (наприклад, апатію);



- потерпає від панічних атак, фобій, нав'язливих думок;
- має тривалі розлади сну, розлади харчової поведінки;
- відчуває слухові або зорові галюцинації;
- фіксує суїцидальні думки або думки про завдання ушкоджень собі чи іншим;

- має залежності.

Значною мірою покращити ментальне здоров'я та попередити розвиток психічних розладів можуть психотерапевти та психологи. Навіть якщо обставини змінити неможливо, психологія допомагає змінити ставлення до них.

За психологічною допомогою слід звертатися, якщо людина спостерігає у себе ознаки психологічного неблагополуччя, а саме:

- почуває себе нещасливою;
- тривалий час має поганий настрій, нічого не хоче робити, скута негативними думками про себе, інших людей та світ;
- має схильність до тривожних думок;
- має труднощі у стосунках з батьками, друзями, колегами, коханим (ою), проблеми у спілкуванні з людьми;



- пережила психотравмуючу подію, не можете впоратися з тяжким досвідом та знайти сили жити далі;
- болісно переживає втрати;
- має відчуття безсилля і відсутності опори у житті;
- переживає зміни в житті, з якими емоційно не може впоратися;

- має потребу у «поповненні» внутрішніх ресурсів;
- почувається розгублено, не може обрати свій життєвих шлях, не розуміє чим хочете займатися тощо.

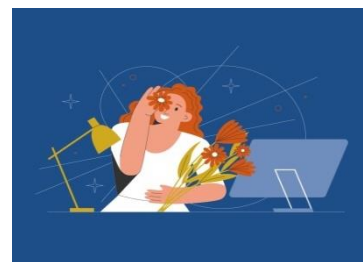
На офіційному сайті Національної служби здоров'я України розміщено інформацію щодо надавачів медичної допомоги за напрямом “Психологічна та психіатрична допомога”.

Нагадуємо, що [надати всім українцям психологічну допомогу](#) та навчити навичок самопомоги покликана Всеукраїнська програма ментального здоров'я “Ти як?”.

Матеріали щодо самопомоги та підтримки інших доповнюються на сторінці [Як допомогти собі та іншим у періоди стресу – Без бар'єрів \(bf.in.ua\)](#).

Вже зараз там доступні:

- [Базові навички турботи про себе та інших](#). Розроблений на матеріалах ВООЗ довідник, який пропонує техніки з допомоги іншим і собі насамперед, адже за будь-яких обставин «кисневу маску спершу надягаємо на себе».
- Розділ «Етика взаємодії у період стресу» у «Довіднику Безбар'єрності» – вчить, як виявити стрес у себе, близьких і в робочому колективі, як підтримати, контролювати і допомогти собі та іншим людям.
- Техніки з підтримки себе та інших від українських зірок. Швидкі техніки, які допомагають зіркам справлятися зі стресом – фаворити сцени, улюбленці глядачів та лідери думок діляться порадами з власного досвіду. Відеоролики про те, як перемогти стрес. Зрозумілими образами і простою мовою відповідають на питання «як ти відчуваєшся», а також дають рекомендації з психологічної самопідтримки і допомоги тим, хто поруч.
- Важливі навички у періоди стресу. Ілюстроване керівництво ВООЗ із техніками самопомоги у часи переживання стресових подій.



- Додаток BetterMe: Mental Health, де доступний курс «Важливі навички у періоди стресу», розроблений за експертної підтримки ВООЗ. У легкій інтерактивній формі надає поради, як убезпечити себе від розвитку стресового кризового стану.

- Підтримка ПОРУЧ – групові та індивідуальні психологічні консультації. Проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «ПОРУЧ» – це онлайн та очні, групові та

індивідуальні консультації для підлітків, вчителів і батьків, які через війну пережили травматичні події.

- Мультижанровий спецпроект «Жити далі» – надихаючі відеоролики про історії сили і стійкості українців у воєнний час. Важливою складовою проекту є практичні поради та рекомендації фахівців.
- Поради психологів у прямому етері. ГО «Безбар'єрність» на своїй сторінці у Facebook влаштовує прямі трансляції живого спілкування з фахівцями у сфері психічного здоров'я на теми, що зараз найбільше турбують українців. Глядачі мають змогу протягом ефіру поставити будь-які запитання до експерта.

Ініціативи з надання психологічної підтримки:

[Всеукраїнська програма ментального здоров'я;](#)

[Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine»;](#)

[Онлайн-платформа «Розкажи мені»;](#)

[Психологічна підтримка від НПА](#)

[Цілодобова лінія підтримки «Запорука»;](#)

Гарячі лінії психологічної допомоги

Лінія Національної психологічної асоціації **0 800 100 102** (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні);

Урядова «гаряча лінія» **1545**, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю – **1547** (цілодобово, дзвінки безкоштовні);

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» **0 800 210 160** (цілодобово, дзвінки безкоштовні);



Лінія емоційної підтримки МОМ – **0 800 211 444** (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні);

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine **7333** (цілодобово);

*Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів **0 800 33 20 29** (цілодобово, дзвінки безкоштовні);*

*Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» **0 800 500 335** (з мобільного або стаціонарного) або **116 123** (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)*

*Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» **0 800 500 225** (з мобільного або стаціонарного) або **116111** (з мобільного, цілодобово, дзвінки безкоштовні).*