



Всесвітній день психічного здоров'я відзначається з 1992 року, з ініціативи Всесвітньої федерації психічного здоров'я (World Federation for Mental Health).

За даними ВООЗ, близько 450 мільйонів жителів планети страждають психічними захворюваннями, перелік яких зростає з кожним роком. За статистикою в західних країнах кожна сьома людина є або параноїком / шизофреніком, або схильна до депресій і алкоголізму.

Метою Всесвітнього дня психічного здоров'я є скорочення поширеності депресивних

розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії, розумової відсталості, кількості вживання психотропних речовин і самогубств, питання і проблеми допомоги людям, що страждають на психічні розлади, поширення інформації про ефективні методи для профілактики, медичного лікування і запобігання щодо психічних відхилень, соціальної адаптації.

Зростанню захворюваності сприяють інформаційні перевантаження, політичні й економічні катаклізми в країні, а провісниками захворювань є стреси. Сучасне життя само по собі сприяє стресам: зміни в житті політичному, економічному, негаразди на роботі, та й просто поїздка в громадському транспорті призводять до того, що людина зі своїми стресами починає миритися, а так і до депресії недалеко. Стреси стали складовою частиною життя сучасної людини. Люди борються з ними, не замислюючись про те, що потрібно не боротися, а не допускати їх.

Для того щоб звести до мінімуму наслідки пандемії Covid-19 для психічного здоров'я, важливо дотримуватися загальних рекомендацій щодо запобігання нервового перенавантаження:

1. Спорт і правильне харчування. Збалансований раціон харчування і помірне фізичне навантаження – запорука міцних судин, нервової системи і сильного імунітету;
2. Глибокий сон не менше 7-8 годин. Сон сприяє швидкому відновленню організму, а відповідно, більшій стійкості до стресових ситуацій;
3. Хобі, заняття за інтересом. Неодноразово доведено, що заняття улюбленою справою змушує організм виділяти «гормон радості»;
4. Спілкування з цікавими і позитивними людьми. Позитивно налаштована людина заряджає оточуючих енергією, живлячи і себе, і інших;
5. Уміння і можливість виговоритися. Шкідливо приховувати негативні емоції і замикатися в собі. Накопичені з року в рік образи, недоволеність, нерозуміння і стрес можуть вилитися в серйозні психічні розлади, наслідки яких можуть стати незворотними і фатальними.

У разі виявлення в себе ознак погіршення психічного здоров'я рекомендовано звернутися за професійною допомогою до психолога, психотерапевта чи психіатра.