



Психічні розлади мають надзвичайно великий вплив на рівень захворюваності у світі та працездатності. Депресивні, тривожні, біполярні розлади та шизофренія входять до переліку двадцяти головних факторів глобального тягаря захворюваності.

Найпоширеніші розлади серед чоловіків пов'язані із вживанням алкоголю (26,5%) та розлади настрою (9,7%); серед жінок – розлади настрою (20,8%) та тривожні розлади (7,9%) (пожиттєва поширеність). Початок прояви таких розладів припадає переважно на період від підліткового віку до 24 років. Найбільша поширеність депресивних розладів спостерігається у віці від 50 років. На погіршення психічного здоров'я населення впливають біологічні, соціальні та психологічні фактори.

– до біологічних факторів належать: пошкодження мозку внаслідок травм, низька якість повітря, надмірний рівень специфічних холестеринів, наявність в організмі нікотину та інших шкідливих речовин, які порушують роботу мозку та нервової системи, проживання у промислових, забруднених шкідливими речовинами, зонах.

– до соціальних належать: неналежні соціально-житлові умови, низький рівень та якість освіти, недостатня доступність послуг із психічного здоров'я, відсутність підтримки та лікування.

– до факторів психологічних і поведінкових належать: паління тютюну, нездорове харчування, низька фізична активність, досвід пережитого насилля та втрат.

Пандемія COVID-19 суттєво погіршила ситуацію із психічним здоров'ям у світі загалом і в Україні зокрема. Це дає підстави говорити про «психіатричну пандемію», яка супроводжувала COVID-19. Дані говорять, що поширеність тривожних та депресивних розладів у світі збільшилась на 25%.

Психічне здоров'я в період війни займає особливу нішу. Неконтрольовані стрес, паніка, депресивні стани негативно впливають на стан здоров'я людини. Це позначається на виконанні роботи або повсякденних справ, а також може призвести до летальних наслідків. Людям, які зіткнулися з бойовими діями або пережили стрес, пов'язаний з

війною, потрібна підтримка і допомога.

Основою збереження і примноження психічного здоров'я людини є здоровий спосіб життя: формування оптимального режиму розумової і трудової діяльності, підтримання душевного спокою і благополуччя.

Фахівці Черкаського обласного центру контролю та профілактики хвороб рекомендують:

- встановіть щоденний розпорядок дня та дотримуйтесь його;
- кожного дня розмовляйте з близькими людьми;
- уникайте вживання психоактивних речовин;
- робіть фізичні вправи, ходіть на прогулянки чи танцюйте;
- дотримуйтесь інформаційної гігієни (обмеження телепередач та знаходження в соціальних мережах);
- наприкінці кожного дня перелічуйте речі, за які ви вдячні, або справи, які зробили.

Знаходьте важливе та цінне у кожному дні!