

**КЗВО ЛОР «ЛЬВІВСЬКА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ
ІМЕНІ АНДРЕЯ КРУПІНСЬКОГО»**

Циклова комісія клінічних та природничих дисциплін

**Доповідь на методичний семінар
на тему:**

**«Психічне здоров'я – основа щасливого
життя і довголіття людини»**

Підготувала: викладач Дмитрів Г.М

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ОСНОВА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ І ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ

10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я, проведення якого має на меті підвищення обізнаності населення про проблеми психічного здоров'я, представництва інтересів та захисту прав людей з психічними розладами, а також привернення уваги громадськості до даної проблеми та формування позитивного емоційного клімату та підвищення толерантності до людей із психічними вадами, а також з метою скорочення поширеності депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії, розумової відсталості.

Проблема психічних захворювань відноситься до найбільш поширених причин зниження якості життя

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я на планеті живуть понад 500 мільйонів людей, які страждають на психічні захворювання, найпоширенішими з яких є депресія (45%), алкогольна, наркотична, ігрова та інші залежності (15%), психози (12%). Половина психічних хвороб є причиною інвалідності. Захворюваність на психічні розлади напряму залежить від того, як ми з вами ставимося до психічного здоров'я і людей з психічними захворюваннями.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «психічне здоров'я – це стан благополуччя, який дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, долати життєві труднощі і стреси, плідно працювати, брати участь у громадському житті.

Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак: інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, відношення до свого здоров'я, сексуальність.

Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства.

За прогнозами ВООЗ кількість психічних захворювань буде збільшуватись і до 2025 року їх доля серед усіх захворювань може досягти 50%. Зростанню психічних розладів сприяють інформаційні перенавантаження, політичні і економічні катаклізми, стреси, які стали складовою частиною життя сучасної людини.

В Україні нараховується близько 1 млн. 200 тис. осіб із психічними захворюваннями (це більше 3 % всього населення. Вже котрий рік поспіль Україна займає перше місце за кількістю психічних розладів у Європі – майже 2 мільйони українців щороку стають пацієнтами психіатричних лікарень. За оцінками фахівців, від різноманітних нервових розладів страждає кожен третій українець. У показниках на 100 тис. населення число інвалідів становить 588 осіб. Серед них переважають хворі на шизофренію, шизоафективні та шизотипові розлади (208 осіб на 100 тис. населення), розумову відсталість (211 на 100 тис. населення) та епілепсію (63 на 100 тис. населення).

На жаль, українці не звикли з власної ініціативи звертатися до психіатрів, спеціалісти стурбовані тим, що звернення відбувається вже на кінцевих стадіях розвитку хвороби, коли її зупинити вже неможливо.

Психічні розлади є причиною великої кількості смертей та інвалідності. Країни з низьким та середнім рівнем доходів виділяють на охорону психічного здоров'я менше, ніж 2% своїх бюджетів охорони здоров'я. На психічну захворюваність впливають швидкі соціальні зміни та нестабільність у суспільстві, стресові умови на роботі та в

побуті, гендерна дискримінація, нездоровий спосіб життя, фізичне, моральне та сексуальне насилля, генетичні фактори та дисбаланс хімічних речовин у мозку.

Найважливіше, що втрачає людина через нервово-психічні розлади – це працездатність

Здоров'я населення залежить від рівня благополуччя всього суспільства і від його уваги до цих проблем. Охорона психічного здоров'я – це процес, який починається в кожній окремій родині, продовжується за місцем роботи людей, охоплює все місцеве співтовариство та інфраструктуру системи громадської охорони здоров'я в цілому.

ВООЗ підкреслила, що недостатньо просто підтримувати психічне здоров'я, необхідно передбачати майбутні тенденції та озброювати людей знаннями та навичками, які допоможуть їм справлятися із життєвими проблемами. Швидкі погіршення якості життя є особливо родючим ґрунтом для розвитку психічних розладів.

Фізичне і психічне здоров'я людини взаємопов'язані

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. І повірте, фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я. Людське тіло живе своїм власним життям, яке нерозривно пов'язане з життям психічним, хоч до нього не належить. Проте, людське тіло зовсім не бездушний механізм, воно у певному розумінні рівноправний партнер. Воно не тільки храм духу, але й один із його аспектів. Здоров'я, життєвий успіх і так зване щастя в значній мірі залежить від набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів.

Наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції

Між психічним та фізичним самопочуттям людини існує найтісніший взаємозв'язок, думки та вчинки людей можуть та безпосередньо впливають на їхній стан, фізичне та емоційне здоров'я, загальне благополуччя та якість життя. Тому існує реальна необхідність приділяти увагу проблемам психічного здоров'я людей з хронічними фізичними захворюваннями та проблемам фізичного здоров'я людей, що страждають на психічні захворювання, в рамках безперервного і комплексного медичного обслуговування.

До поведінкових факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я відносяться тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухомий спосіб життя, зовнішні подразники (шум та ін.).

Серед причин депресивних психічних розладів також економічна нестабільність, невпевненість у завтрашньому дні, інформаційні перевантаження через високу інтенсивність праці. Негативно діють на психіку наших співвітчизників і активно нав'язані пресою еталони та ідеали західного суспільства, культ успіху, особистого благополуччя. А криза інституту сім'ї та людських зв'язків призводить українців до самотності, адже людині немає від кого отримати емоційну підтримку та визнання.

Збереження психічного здоров'я несумісне з вживанням будь-яких психоактивних речовин

Нікотинова залежність є найбільш розповсюдженим психічним розладом, яка не допомагає позбавитись стресу, а навпаки підвищує його рівень, що сприяє розвитку більш тяжких психічних розладів.

Кожна людина свідомо чи підсвідомо володіє якимись релаксуючими стратегіями. І дуже добре, щоб якомога раніше кожен із нас зрозумів, що йому

приносить полегшення і задоволення. Для цього потрібно вивчати себе, вивчати свої можливості в різних сферах життя і свою поведінку в різних ситуаціях.

У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя. Особливе значення має психогігієна – це комплекс заходів з дотриманням культури між особистих стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створювання сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематично займатись фізичною культурою, додержуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим.

Плануйте своє життя!

Ставте реальні цілі і не чекайте, що зміни відбудуться самі собою – працюйте для себе. Не шукайте розслаблення у зловживанні алкоголем або прийомі психоактивних речовин – це лише поглибить психоемоційні проблеми.

Пам'ятайте, що всі люди потребують підтримки, участі, співчуття та любові. Ви не самотні! Поруч є завжди люди, які зрозуміють і допоможуть. Не соромтеся звертатися за допомогою! У разі потреби звертайтеся до фахівців – отримаєте індивідуальну, конфіденційну, безкоштовну консультативну допомогу і підтримку.

Бережіть психічне здоров'я! Адже це запорука щасливого життя і довголіття!