

Отмечаем Всемирный день психического здоровья

Преодоление стигматизации: Больше узнайте о психическом здоровье и о том, почему так важно быть благополучным



Быть психически здоровым так же важно, как и быть здоровым физически. Психическое и физическое здоровье одинаково важны для вашего общего состояния и благополучия.

К сожалению, многие люди с жалобами на психическое здоровье не обращаются за помощью. В этом виновата стигматизация — страх, что к ним будут плохо относиться.

Стигматизация может иметь разные формы. Она может исходить от окружающих вас людей, от принципов и представлений, господствующих в вашем обществе, и даже от вас самих. Стигматизация возможна даже в культурах, управляемых законами о защите прав человека с психическими нарушениями.

Всемирный день психического здоровья проводится каждый год 10 октября. Он призван во всем мире повысить понимание важности психического здоровья и мобилизовать усилия по поддержанию психического здоровья. Стигматизация — это часто результат страха и непонимания, поэтому давайте кое-что изучим — в честь Всемирного дня психического здоровья.

Что такое психическое здоровье?

Определение Всемирной организации здравоохранения включает эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Состояние психического здоровья влияет на то, как вы думаете, чувствуете и поступаете, как вы справляетесь со стрессом, относитесь к окружающим и т. п.

Многие люди думают, что психическое заболевание ведет к потере самодисциплины и ухудшению характера. Это не так. Кроме того, нарушения психического здоровья далеко не всегда приходят и уходят, как этап жизни.

В сущности, психические нарушения — это медицинские нарушения. Их развитие провоцируют биологические, психологические и социальные факторы. Такие нарушения бывают у представителей самых разных слоев общества, стран и групп населения.



Октябрь 10

Счастливого
Всемирного дня
психического
здоровья

Optum

Связаны ли нарушения физического и психического здоровья?

Так же как здоровье тела и общее состояние здоровья, психические заболевания могут влиять на все области жизни больного, в том числе на общее состояние здоровья, на отношения с людьми, на карьеру и финансы.

Человек может испытывать физические симптомы, психические или те и другие. Это значит, что нарушения физического и психического здоровья могут не зависеть друг от друга, но могут быть взаимосвязаны или вызывать друг друга.

У людей с нарушенным психическим здоровьем часто бывают физические симптомы. Например, у людей, испытывающих депрессию, часто бывают головные боли, усталость и несварение желудка. Те, кто страдает от панических припадков, могут испытывать нарушения пищеварения и сна, им часто бывает трудно сосредоточиться.

Как можно улучшить свое психическое здоровье и общее благополучие?

Для улучшения психо-эмоционального состояния существует много способов с доказанной эффективностью. Начните с того, что заранее обдумайте, как вы можете предотвратить стресс, оставаться оптимистом и повысить жизнестойкость. Например, для предотвращения стресса не тратьте слишком много сил на работу и личную жизнь.

Кроме того, делайте то, что позволяет ослабить напряжение. Давайте себе время расслабиться, подвигаться, посмеяться и поучаствовать в любимых развлечениях.

Кроме того, полезно общаться с людьми, которые поднимают вам настроение. Наконец, когда жизнь становится невыносимой, чувство благодарности поможет вам вспомнить счастливые моменты.

А если у вас нарушено психическое здоровье, постарайтесь помочь самому себе или обратитесь за поддержкой.

Источники:

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141759-082023