



Всемирный день психического здоровья отмечается **ежегодно 10 октября**. Этот международный день, признанный ООН, был учрежден в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (WFMH) и при активной поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Главная задача этого дня — повысить информированность людей о проблемах душевного здоровья, уменьшить социальную стигму вокруг ментальных расстройств и мобилизовать усилия для поддержки тех, кто в этом нуждается.

Факторы риска и факторы защиты.

Значимые для психического здоровья риски и защитные факторы существуют на нескольких уровнях.

На индивидуальном уровне предрасположенность к психическим расстройствам могут повышать такие факторы, как уровень навыков эмоциональной регуляции, наличие привычек к употреблению психоактивных вещества, а также наследственность.

Риск развития психических нарушений также повышается под воздействием таких социальных и средовых факторов, как нищета, насилие, неравенство и неблагоприятные условия окружающей среды.

Факторы риска могут возникать в любые периоды жизни, но особенно опасны на важнейших этапах развития человека, особенно в раннем детстве. Примерами неблагоприятных факторов, которые могут нанести ущерб здоровью ребенка, являются жесткие методы родительского воспитания и физические наказания, а также издевательства сверстников — один из ведущих факторов психических заболеваний.

Факторы защиты также возникают на всем протяжении жизни и способствуют повышению психической устойчивости. К ним относятся индивидуальные социальные и эмоциональные навыки, позитивный опыт социального взаимодействия, возможность получения качественного образования и

достойной занятости, безопасная обстановка в районе проживания и прочные связи с социальным окружением.

Как угрозы психическому здоровью, так и защитные факторы могут иметь различный масштаб воздействия. Локальные проблемы затрагивают отдельных лиц, семьи и группы общества, а глобальные угрозы (экономические кризисы, вспышки инфекций, чрезвычайные гуманитарные ситуации, вынужденное перемещение населения и изменение климата) – целые народы.

Невозможно достоверно предсказать воздействие какого-либо фактора на состояние психического здоровья. У многих людей под влиянием факторов риска никогда не развивается психических расстройств, а в других случаях расстройства развиваются при отсутствии очевидных причин. Тем не менее указанные детерминанты взаимодействуют между собой во времени и в совокупности определяют состояние психического здоровья.

Как позаботиться о себе в этот день

Специалисты рекомендуют использовать эту дату как повод обратить внимание на собственное эмоциональное состояние:

- Анализируйте эмоции: замечайте и фиксируйте свои чувства в течение дня, не подавляя их.
- Соблюдайте инфогигиену: дозируйте поток новостей и экранное время, чтобы снизить уровень тревожности.
- Не забывайте о теле: качественный сон, умеренная физическая активность и сбалансированное питание напрямую влияют на работу нервной системы.
- Обращайтесь за помощью: если вы чувствуете, что не справляетесь со стрессом или выгоранием, разговор с психологом или психотерапевтом — это проявление заботы о себе, а не слабость.



Спокойствие, только спокойствие!