**Психическое здоровье**

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в развитие общества.

Люди подвергаются пагубному воздействию стрессовых факторов, что приводит к росту числа случаев тревожно-депрессивных состояний, расстройств, связанных с употреблением алкоголя и психоактивных веществ, насилия и суицидального поведения. Существует множество социальных факторов, способствующих развитию психических проблем – от душевных страданий личного характера до вопросов, затрагивающих все местное сообщество или общество в целом. Эти причины могут возникать или усиливаться в различных ситуациях и местах, включая дом, учебные заведения, места работы и различные учреждения.

В настоящее время имеются фактические данные, свидетельствующие о том, что в случае надлежащего осуществления вмешательств и подходов, направленных на укрепление психического здоровья и профилактику психических расстройств, они являются эффективными и позволяют добиться целого ряда положительных результатов как в социально-экономическом плане, так и в плане здоровья. Такие подходы включают меры, направленные на грудных детей, детей в возрасте до 6 лет и детей школьного возраста, а также на решение таких проблем, как жестокое и пренебрежительное обращение с детьми; расстройства поведения; насилие и агрессивность; применение вызывающих зависимость веществ на любых этапах жизни; плохая поддержка со стороны родителей; стресс, тревога и депрессия. Так, например, плохая поддержка со стороны родителей, жестокое обращение с детьми и психические болезни родителей грудных детей и детей раннего возраста могут привести к развитию депрессии и тревоги у этих детей на более поздних этапах жизни, а также в будущих поколениях, в то время как прочные узы между родителями и детьми и социальная поддержка со стороны семьи могут уменьшить такие риски.

Тревожные признаки ухудшения психического здоровья:

* Потеря интереса к жизни (апатия), чувство угнетенности;
* Трудности при выполнении повседневных дел;
* Рискованное поведение;
* Переутомление;
* Бессонница и потеря аппетита;
* Употребление алкоголя или наркотиков.

Советы для укрепления психического здоровья:

* Регулируйте темп Вашей жизни – заранее планируйте рабочий день;
* Чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом;
* Регулярно занимайтесь спортом, выезжайте на природу;
* Хорошо питайтесь и полноценно отдыхайте (спите не менее 7-8 часов в сутки);
* Общайтесь и поддерживайте отношения с друзьями и близкими;
* Уделяйте время тому, что Вы любите делать;
* Чаще улыбайтесь.

Психическое здоровье – это важнейший компонент высокого качества жизни, позволяющий людям считать свою жизнь полноценной и значимой и являться активными и созидательными членами общества.

Психолог ЦРБ Одокиенко Ю.Г.