**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.

**Психикалық денсаулық**

Психакалық денсаулық – бұл адамның өз қабілетін іске асыра, өмірлік қиыншылықтарға қарсы тұра және жемісті еңбек етіп, қоғамның дамуына үлес қоса алатындай денінің саулығы.

Адамдар ішімдік пен психикаға белсенді әсер ететін заттарды тұтыну, зорлық пен суицидтік мінез-құлықпен байланысты депрессиялық қорқынышты жағдай деректерінің өсуіне алып келетін күйзеліс факторларының зиянды әсеріне шалдығады. Психикалық мәселелердің дамуына ықпал ететін көптеген әлеуметтік факторлар – жеке адамның рухани зардап шегуінен бастап барлық жергілікті қауымдастық немесе толықтай қоғамға дейін тиетін мәселелер. Бұл себептер түрлі жағдайда және орындарда, оның ішінде оқу орындары, жұмыс орындары және түрлі мекемелерде пайда болуы немесе күшеюі мүмкін.

Қазір психикалық денсаулықты нығайту мен психикалық бұзылыстардың алдын алуға бағытталған араласулар мен тәсілдерді тиісті іске асырған жағдайда олардың тиімді және әлеуметтік-экономикалық, сондай-ақ денсаулыққа қатысты да оң нәтижелер қатарына қол жеткізуге мүмкіндік беретінін көрсететін нақты мәліметтер бар. Мұндай тәсілдер емшектегі балаларға, 6 жасқа дейінгі балалар мен мектеп жасындағы балаларға, сондай-ақ балаларға қатал және немқұрайлы қарау, мінез-құлықтың бұзылуы, зорлық пен агрессиялық, өмірдің кез келген кезеңінде тәуелділікті тудыратын заттарды тұтыну, ата-аналар тарапынан қолдаудың назар болуы, күйзеліс, қорқыныш пен депрессия сияқты мәселелерді шешуге бағытталған шаралар кіреді. Сонымен, мысалы, ата-аналар тарапынан қолдаудың назар болуы, балаларға қатал болу мен емшектегі және ерте жастағы балалардың ата-аналарының психикалық аурулары осы балалардың өмірінің соңғы кезеңдерінде депрессия мен қорқынышты дамытуға әкелуі мүмкін, сонымен қатар болашақ ұрпақтың ата-аналар мен балалар арасындағы берік байланыстар мен әлеуметтік қолдау мұндай қауіптерді азайтуы мүмкін.

Психикалық денсаулықты нашарлататын қауіпті белгілер:

* Өмірге қызығушылықты жоғалту (зауықсыздық), жабырқау;
* Күнделікті істерді орындауда қиналу;
* Қауіпті мінез-құлық;
* Шаршау;
* Ұйқысыздық пен тәбеттің жоғалуы;
* Ішімдік пен есірткіні тұтыну.

Психикалық денсаулықты нығайту туралы кеңестер:

* Өміріңіздің ағымын реттеңіз – жұмыс күнін алдын ала жоспарлаңыз;
* Қарқынды жұмыс уақытын толыққанды демалыспен алмастырып отырыңыз;
* Үнемі спортпен айналысып, табиғатқа шығыңыз;
* Дұрыс тамақтанып, толыққанды демалыңыз (тәулігіне кемінде 7-8 сағат ұйықтаңыз);
* Достарыңызбен және жақындарыңызбен араласыңыз;
* Жақсы көретін ісіңізге уақыт бөліңіз;
* Жиі күліңіз.

Психикалық денсаулық - бұл адамдарға өз өмірлерін тлыққанды және маңызды есептеулерін және қоғамның белсенді және жасампаз мүшесі болуларына мүмкіндік беретін жоғарғы өмір сапасының маңызды құрамы.