Пресс — релиз

**10 октября - Всемирный день психического здоровья.**

«Вместе за психическое здоровье во всем мире».

Всемирный день психического здоровья - повод объединить усилия мирового сообщества и начать восполнять дефицит внимания к вопросам психического здоровья.

По определение ВОЗ психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Отношения современного общества к пациентам с психическими и поведенческими расстройствами всегда было неоднозначно - от негативного отношения, страха и равнодушия до оказания помощи. Но чаще всего к людям, которые обратились к врачу - психиатру, как к специалисту за помощью, окружающие относятся с предубеждением, недоверием, настороженностью и подозрением. Даже сегодня, несмотря на столь быстрое развитие медицинской науки, в частности психиатрии, допускаются нелестные и неэтичные высказывания в сторону пациентов психиатрических клиник. Поэтому тема психиатрии и общества, отношение к врачам - психиатрам и их пациентам всегда актуальна и  вызывет много споров, обсуждений и дискуссий.

Стигма пациентов с психическими расстройствами, предубеждения по отношению к ним и дискриминация не только их, но и их семей остаются стойким препятствием для выздоровления, эффективного лечения и особенно, что важно на сегодняшней день, улучшения их качества жизни, приводя их к социальной дезадаптации. Так как сами последствия стигматизации достаточно серьезны и тяжелы для человека, люди с психическими расстройствами и их родные находятся в ситуации сильного морального и психологического напряжения, они испытывают чувство страха, стыда, беспомощности, обделенности. Они часто подвергаются различного рода оскорблениям, необоснованным подозрениям, лишениям, ограничениям и ущемлению их прав. В результате эти люди и их семьи начинают чувствовать себя «не такими как все», «плохими», вынуждены отрицать, или скрывать наличие болезни, опасаться разоблачения и, как следствие, не получать надлежащего лечения, чем ухудшать свое состояние. В создавшихся условиях для человека становится страшно и чрезвычайно трудно обратиться за помощью к психиатру, ведь это лишь «подтвердит» мнение окружающих. Так у человека и его семьи постоянно нарастает отчуждение" от знакомых, коллег, друзей и общества в целом. Люди, страдающие депрессивными расстройствами склонны к совершению самоубийств, которые можно было бы предотвратить, если бы они своевременно обратились за квалифицированной помощью к специалистам, не опасаясь стигматизации, и не были бы вынуждены  скрывать свое состояние.

За последнее время отмечается значительное увеличение как невротических (неврозы), так и неврозоподобных состояний, которые распространены чрезвычайно широко и представляют собой глобальную проблему.

Распространенность невротических расстройств в развитых странах мира составляет от 5 до 15%. О частоте заболеваний невротического происхождения свидетельствуют в частности данные Института кардиологии. Оказывается, что одна треть инфарктов миокарда развивается в связи с психическими травмами или длительным перенапряжением нервной системы, а почти половина - в результате нервного напряжения в сочетании с профессиональной нагрузкой.

Невротические и неврозоподобные расстройства могут возникать в различном возрасте, но наиболее типичный возраст для их проявления это возраст от 25 до 40 лет. Появления невротической симптоматики связаны с нарушением функций центральной нервной системы вследствие длительных психических перегрузок и эмоционального напряжения.

В настоящее время чрезмерно большое количество людей с невротическими жалобами переполняют кабинеты терапевтов. Это происходит из - за того, что психика человека не может справиться с влиянием социально - окружающей среды постоянно «давящего» на его внутреннее эмоциональное состояние, и что бы хоть как то защитить себя психика переключает внимание на органические боли, так сказать: «Плачет мозг, а слезы в сердце, желудке и т.д.». Настораживает и тот факт, что также  с каждым годом отмечается значительный рост этих состояний среди молодежи. Все чаще учащиеся и студенты обращаются за помощью в поликлиники по поводу общей слабости, повышенной раздражительности, ослабления памяти, диффузных (расплывчатых) болей в области живота, сердца и т.д. Не последнюю роль в возникновении неврозов играют отрицательные моральные факторы, действовавшие в раннем детстве: это жестокое обращение, унизительные наказания, запугивания, алкоголизм родителей.

По данным ВОЗ, примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические расстройства или психические проблемы, половина из которых начинается в возрасте до 14 лет. Поэтому, большое значение в формировании личности ребенка имеют условия воспитания его в детстве. Ребенок, родившийся и воспитанный психически здоровыми родителями, имеет наибольшие шансы вырасти психически здоровым. По данным ВОЗ, примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические расстройства или психические проблемы, половина из которых начинается в возрасте до 14 лет.

Необходимо помнить, что невротические расстройства это обратимые нарушения нервной деятельности, требующие немедленного лечения. Исцеляющую силу восстановления приносит, прежде всего, терапия расстройств нервной системы. Эти расстройства невозможно вылечить одними медикаментами, основным средством лечения невротических расстройств является психотерапия.

Предотвратить развитие невротических расстройств и сохранить психическое здоровье можно, если на протяжении всей жизни уделять внимание его укреплению. Это необходимо для того чтобы обеспечить здоровый жизненный старт для своих детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости.

Всем известен тот факт, что многие известные люди, некоторые из них являются попросту сказать гениями в своих областях, страдали теми или иными психическим расстройствами. Например, различного рода фобиями страдали такие известные люди, как В.Г. Белинский, русский философ и поэт В.С. Соловьев, художник Пабло Пикассо, диссоциативная фуга была диагностирована у английской писательницы детективного жанра Агаты Кристи. Многочисленные депрессивные эпизоды наблюдались на протяжении практически всей жизни у русского поэта Н.А. Некрасова, гениальный американский математик, Нобелевский лауреат в области экономики Джон Форбс Нэш страдал таким психическим расстройствам, как шизофрения и т.д.

Не взирая ни на что, стигматизация продолжает существовать благодаря незнанию и некомпетентности общества в области психических заболеваний и их лечения. Поэтому необходимым является большее информирование и просвещение граждан о психических и поведенческих расстройствах, с которыми может столкнуться каждый человек, не взирая, на его благополучие, финансовое положение и социальный статус.

В 2016 году Советом Министров Республики Беларусь утверждена государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасности Республики Беларусь» на 2016-2020 годы, которая предусматривает комплекс мероприятий по профилактике психических расстройств среди населения.

Важнейшими задачами психиатрической службы Республики Беларусь на ближайшие годы являютсяпрофилактика, психических расстройств, повышение качества жизни людей, страдающих психическими расстройствами.

Профилактика психических расстройств, снижение заболеваемости психическими расстройствами - это результат эффективного межведомственного взаимодействия при решении сложных вопросов социального характера, требующих участия различных государственных и общественных институтов, консолидации усилий общества в целом.

Все мы можем предпринять конкретные шаги по укреплению собственного психического благополучия и поддержать родных и близких в трудный для них момент.

Главный врач УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница», главный внештатный психиатр главного управления по здравоохранению Могилевского облисполкома Нестер Леонид Николаевич.