**10 ОКТЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**



**Всемирный день психического здоровья** был установлен в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health) и отмечается ежегодно 10 октября с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики  
и лечения психических расстройств.

В настоящее время мир переживает беспрецедентные последствия нынешней глобальной чрезвычайной ситуации в области здравоохранения, вызванной COVID-19, которая также повлияла на психическое здоровье миллионов людей. Уровень тревожности, страха, изоляции, социальной дистанцированности и ограничений, неуверенности и эмоциональных расстройств, испытываемых в мире, стал широко распространенным, поскольку мир борется за то, чтобы взять вирус под контроль и найти решения.

Страх – нормальная реакция в ситуациях, сопровождающихся чувством неуверенности и незащищенности. Но иногда страх выражается в формах, способных причинить боль или повредить окружающим.

В кризисных и сложных жизненных ситуациях граждане могут обратиться в службу экстренной психологической помощи «Телефон доверия».

Важно, чтобы в условиях нынешней глобальной чрезвычайной ситуации в области здравоохранения никому не было отказано  
в психиатрической помощи. Психическое здоровье – это право человека, и оно должно быть доступно для всех.

Психическое здоровье – это состояние полного духовного благополучия человека, характеризующееся его способностью адекватно осознавать окружающую действительность, свое психическое состояние  
и поведение, а не только отсутствие психических расстройств (заболеваний).

Внимательно относитесь к своему психическому здоровью. Помните, что у каждого из нас есть возможность предпринять целый ряд действий, которые помогут нам сберечь свое психическое здоровье и помочь близким, нуждающимся в дополнительной заботе и поддержке.

Прислушивайтесь к рекомендациям медицинских работников.

Несколько советов, которые могут оказаться для вас полезными.

**Старайтесь максимально придерживаться привычного распорядка дня или заведите новый.**

* Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время каждый день.
* Поддерживайте личную гигиену.
* Придерживайтесь здорового питания и режима приема пищи.
* Поддерживайте регулярную физическую активность.
* Выделите время для работы и время для отдыха.
* Уделяйте время любимым занятиям.

**Тратьте меньше времени на чтение новостей.** Старайтесь снизить количество времени, которое вы уделяете просмотру, чтению  
или прослушиванию новостей, которые вызывают у вас стресс  
или огорчение.

**Важно сохранять социальные контакты.** Поддерживайте регулярные контакты с близкими, при необходимости по телефону  
и через Интернет.

**Употребление алкоголя.** Ограничьте или полностью исключите употребление алкоголя. Не начинайте употреблять алкогольные напитки, если раньше вы никогда этого не делали. Избегайте употребления алкоголя как средства борьбы со страхом, беспокойством, скукой и социальной изоляцией. Употребление алкогольных напитков не защищает от вирусных или других инфекций. Как раз наоборот, злоупотребление алкоголем ассоциируется с повышенным риском инфекционных заболеваний и плохим прогнозом лечения. Также важно знать, что употребление алкоголя  
может помешать человеку принимать необходимые меры предосторожности  
и профилактики для защиты от инфекции.

**Время, проводимое перед экраном.** Обращайте внимание на то, сколько времени вы проводите каждый день перед экраном. Следите  
за тем, чтобы делать регулярные перерывы.

**При необходимости обращайтесь за психиатрической, психологической помощью.** Психиатрическая помощь – специализированная медицинская помощь, в том числе психотерапевтическая, психоневрологическая, наркологическая, включающая в себя медицинскую профилактику, диагностику, лечение психических расстройств (заболеваний) и медицинскую реабилитацию пациентов.

Психологическая помощь – комплекс мероприятий, направленных на содействие гражданам в предупреждении, разрешении психологических проблем, преодолении последствий кризисных ситуаций, в том числе путем активизации собственных возможностей граждан для самостоятельного предупреждения, разрешения возникающих психологических проблем, преодоления последствий кризисных ситуаций и создания необходимых для этого условий, на информирование граждан о причинах психологических проблем и способах, средствах их предупреждения и разрешения, на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию.