

Ежегодно **10 октября** отмечается **Всемирный день психического здоровья**, который проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с целью информирования общества о проблемах психического здоровья и мобилизации усилия в поддержку укрепления психического здоровья.

**Психическое здоровье** – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективной деятельности общества.

**Показатели психического здоровья:**

- осознание себя, а также ощущение непрерывности, постоянства, идентичности себя»;
- критичность к психической деятельности и ее результатам;
- адекватность психических реакций в соответствии с внешними воздействиями;
- способность изменять свое поведение в ответ на измененные внешние факторы;
- способность управлять своим поведением в соответствии с нормами и законами;
- умение планировать свою жизнь и реализовывать свои цели.

Здоровый человек адекватно воспринимает окружающую действительность, интересуется окружающим миром, меняет свое поведение под влиянием внешних обстоятельств. Здоровый человек чувствует себя гармоничным, способным к самоанализу и самокритике.

**Современная жизнь полна стрессов. Но вы можете уменьшить его влияние на ваше здоровье, соблюдая ряд правил:**

Ограничьте информационное чтение газет и новостных просмотров. Важные события все равно не пройдут мимо вас;

Проводите больше времени с близкими, приятными людьми. Ограничьте общение с теми, кто вызывает у вас негативные эмоции;

Изучите основные техники медитации. Всего двадцать минут в день позволят вам расслабиться, снять стресс и наполниться оптимизмом;

Спорт. Известно, что во время физических нагрузок в организме синтезируются гормоны, отвечающие за чувство радости. Утренняя зарядка в течении 2-3 минут – это уже шаг к здоровью;

Дышите свежим воздухом;

Спите не менее 7-8 часов в сутки;

Заведите себе хобби, положительные эмоции всегда тонизируют;

Будьте внимательны к своему здоровью. Длительное плохое настроение, беспокойство, нарушения сна-повод обратиться к специалисту. Посещение терапевта — это распространенное явление во всем мире. Это признак того, что человек заботится о себе.

Признайте, что вы не можете контролировать все. Жизнь идет своим чередом. Делитесь своими переживаниями с близкими, любимыми людьми.

**Улыбайтесь, будьте всегда позитивными, любите себя и окружающий мир – это выгодно во всех отношениях!**



## **Всемирный день психического здоровья**

**10 октября 2023 года**

**«Наш разум — наши права»**

Всемирный день психического здоровья 2023 года — это возможность для людей и сообществ объединиться под девизом «Психическое здоровье — универсальное право человека», чтобы улучшить знания, повысить осведомленность и стимулировать действия, направленные на развитие и защиту психического здоровья каждого человека как универсального права человека.

Психическое здоровье является одним из основных прав человека для всех людей. Каждый человек, кем бы и где бы он ни находился, имеет право на наивысший достижимый уровень психического здоровья. Это включает в себя право на защиту от рисков для психического здоровья, право на доступную, приемлемую и качественную помощь, а также право на свободу, независимость и интеграцию в общество.

Хорошее психическое здоровье жизненно важно для нашего общего здоровья и благополучия. Однако каждый восьмой человек в мире живет с психическими расстройствами, которые могут влиять на его физическое здоровье, самочувствие, отношения с окружающими и средства к существованию. От психических расстройств также страдает все большее число подростков и молодых людей.

Наличие психического заболевания никогда не должно быть причиной для лишения человека его прав человека или отстранения его от принятия решений, касающихся его собственного здоровья. Тем не менее, во всем мире люди с психическими расстройствами продолжают сталкиваться с широким спектром нарушений прав человека. Многие из них исключены из общественной жизни и подвергаются дискриминации, а многие не могут получить доступ к необходимой им психиатрической помощи или могут получить доступ только к такой помощи, которая нарушает их права человека.

ВОЗ продолжает работать со своими партнерами над обеспечением того, чтобы психическое здоровье ценилось, поощрялось и защищалось, а также чтобы принимались срочные меры, с тем чтобы каждый мог осуществлять свои права человека и получать доступ к качественной психиатрической помощи, в которой он нуждается.

Присоединяйтесь к кампании Всемирного дня психического здоровья 2023 года, чтобы узнать больше о своем основном праве на психическое здоровье, а также о том, как защитить права других людей.