



10 ЖОВТНЯ — ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Починаючи з 1992 року, 10 жовтня відзначається Всесвітній день психічного здоров'я (World Mental Health Day).

За статистикою ВООЗ, від психічних розладів страждає майже 1 мільярд людей у світі, а їх наслідки є фатальними: кожні 40 секунд одна людина у світі закінчує своє життя самогубством.

Половина всіх психічних недуг починається у віці близько 14 років, але часто ці захворювання не виявляють і не лікують. У зв'язку з пандемією COVID-19, кількість психічних захворювань значно збільшилась. Це в першу чергу викликано введенням обмежень на особисте спілкування між людьми, ускладненням і без того обмеженого доступу до послуг з охорони психічного здоров'я.

Психічні, або як їх ще називають “душевні хвороби” виникають внаслідок порушення функцій головного мозку. Їх причинами можуть стати:

- спадковість;
- інфекція, занесена у ваш організм;
- психічні травми, спричинені в дитинстві чи більш старшому віці;
- порушення роботи залоз внутрішньої секреції та інші.



Основні форми психічних розладів:

- Психоз – один з видів психічного розладу, який проявляється в тому, що особа не може адекватно поводити себе в різних життєвих ситуаціях. Симптомами психозу є марення, галюцинації, рухові розлади, афективні порушення (зміни настрою), маніакальні стани та маніакально-депресивний психоз.
- Невроз – група захворювань, що характеризується тимчасовим зворотнім порушенням психіки функціонального характеру. Виникає як реакція організму на важку життєву ситуацію, психічну травму, стрес, які миттєво і з великою емоційною силою вплинули на свідомість особи.
- Поняття “невроз” ввів шотландський лікар У. Кулен, котрий характеризував цей стан, як “нервовий розлад, який не супроводжується лихоманкою, не пов'язаний із захворюванням якогось органу, а обумовлений загальним стражданням, від якого залежать рухи і думки”. На щастя, невроз є зворотнім процесом, тобто при усуненні травмуючого фактору усуваються і психічні розлади.
- Епілепсія – хронічний вид психічного розладу, який проявляється раптовим виникненням судомних нападів із рецедивами впродовж усього життя. Встановити причину хвороби, як і позбутись її майже неможливо. Вона протікає з ускладненням симптомів та абсолютною зміною особистості хворого. За даними ВООЗ 30-40 млн. людей світу страждають від епілепсії.
- Шизофренія – вид психічного захворювання, що проявляється зміною особистості, розладом розумових процесів, різноманітними патологічними продуктивними симптомами. Найчастіше проявляється через слухові галюцинації, параної, манії чи розлад мови та мислення хворого, що супроводжується значною соціальною дисфункцією.
- Психопатія – стан стійкої психічної дисгармонії особистості. Виникає в зв'язку з почуттям неповноцінності, недостатності характеру і формується в більшості з дитинства. Цей стан відрізняється постійністю; має тенденцію посилюватися чи послаблюватися. Походження цього аномального стану досі не відоме.
- Алкоголізм – це також психічне захворювання, що характеризується спочатку психічною, а потім і фізичною залежністю особи від спиртного. Розвивається від простої звички до хвороби, супроводжується повною деградацією особистості, депресією та навязливими станами. Передається по спадковості, негативно впливаючи на нащадків.
- Наркоманія – вид психічного захворювання, що полягає в патологічній пристрасті до психоактивних речовин. У хворих дуже швидко прогресує фізична і психічна залежність від наркотику, деградація особистості. Наркоманія, на жаль, є сьогодні не рідкісним явищем, котре негативно впливає на все суспільство, маючи швидкі темпи поширення.

Для того, аби вчасно зупинити розвиток психічних порушень у себе, своїх близьких та колег, важливо вміти розпізнати їх перші ознаки. За інформацією ДУ «Центр психічного здоров'я і моніторингу наркотиків та алкоголю МОЗ України», до сигналів, які потребують уваги, відносяться:

- тривале порушення сну;
- істотне зниження настрою;
- стійкі нав'язливі думки;
- втрата інтересу та задоволення від справ і дозвілля.

Серед ознак **доброго** психічного здоров'я виділяють:

- здатність долати щоденні стреси та вирішувати проблеми;
- продуктивність та ефективність праці;
- можливість рости та розвиватися;
- інтерес щодо інших людей і спільноти;
- відчуття якості життя.

Психічне здоров'я кожного в першу чергу залежить від нього самого і його близьких, тому задача **сучасної людини** бути готовою до стресових ситуацій та зберігати свою душевну рівновагу. У разі виявлення в себе ознак погіршення психічного здоров'я рекомендовано звернутися за професійною допомогою до психолога, психотерапевта чи психіатра.