МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

 **Целью Всемирного дня психического здоровья** **является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.**

Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

Самые распространенные психические болезни в нашей стране - это так называемые тревожные, связанные со стрессовым расстройством. Сюда относится паническое расстройство, генерализованное тревожное расстройство, расстройство адаптации. Этими расстройствами болеет примерно каждый 10 человек.

Вторая группа расстройств по распространенности - это депрессии, патологически сниженное настроение. Ими болеет примерно 5% населения.

Далее по распространенности идут зависимости от различных психоактивных веществ, в нашем случае - это алкогольная зависимость, ей страдает 1,5-2% населения. Распространенность шизофрении - около 1% взрослого населения. Распространенность эпилепсии - примерно 0,5% взрослого населения. Распространенность состояния слабоумия у пожилых людей - примерно 5% от общего количества пожилых людей.

 ***Для профилактики психических расстройств особенно важно быть внимательным к душевному состоянию – и своему, и близких, следить за настроением, чтобы ничто его не угнетало, и находить повод для оптимизма. Здесь хороши все средства: физическая нагрузка и занятия спортом (бег, бассейн), общение с приятными людьми и положительные эмоции. Нужно вообще любить себя, окружающих, жизнь, быть в ладу с самим собой. Никакая проблема не должна казаться трагедией, потому что все приходит и уходит, за черной полосой обязательно последует светлая.***



Вместе с тем, оказание помощи человеку в состоянии стресса порой невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог.

***Если у Вас или Ваших близких долгое время нет настроения, пропал сон и аппетит, Вы постоянно тревожитесь, чувствуете, что не можете справиться с этим – в районной поликлинике работает психолог, который готов выслушать, вернуть веру в себя.***

***В******УЗ «Клецкая ЦРБ» для подростков работает Центр дружественный подросткам «Надежда». Записаться на прием можно по телефону 63-1-07 с 14.00 до 15.00. Помощь бесплатна и анонимна.***

УЗ «Клецкая ЦРБ» Кабинет формирования здорового образа жизни