

Всемирный день психического здоровья 2023 г.

10 октября 2023 года отмечается Всемирный день охраны психического здоровья.

Психическое и физическое здоровье тесно связаны. Хронический стресс, депрессия и тревожные расстройства могут вызвать или усугубить многие хронические заболевания, такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др. Психические заболевания могут привести к утрате рабочих мест, разрывам в отношениях, они ставят под угрозу экономическое развитие стран и благополучие обществ.

В 2019-2023 гг. реализуется специальная инициатива ВОЗ по психическому здоровью: Всеобщий охват услугами здравоохранения в области психического здоровья, чтобы обеспечить доступ к качественной и доступной помощи при психических расстройствах.

Психическое здоровье — это гораздо больше, чем просто отсутствие болезни: это неотъемлемая часть нашего индивидуального и коллективного здоровья и благополучия.

Наш мир страдает от последствий пандемии коронавируса, войн, перемещения населения и чрезвычайной климатической ситуации, все из которых имеют последствия для благосостояния граждан мира.

Многие аспекты психического здоровья были поставлены под сомнение; и уже до пандемии в 2019 году, по оценкам ВОЗ, каждый восьмой человек во всем мире жил с психическим расстройством. В то же время услуги, навыки и финансирование, доступные для охраны психического здоровья, остаются в дефиците и значительно ниже того, что необходимо, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода.

Пандемия COVID-19 создала глобальный кризис психического здоровья, подпитывая краткосрочные и долгосрочные стрессы и подрывая психическое здоровье миллионов людей. По оценкам ВОЗ, рост как тревожных, так и депрессивных расстройств составил более 25% в течение первого года пандемии. В то же время службы охраны психического здоровья были серьезно нарушены, а разрыв в лечении психических заболеваний увеличился.

Количество людей, испытывающих суицидальные идеи, растет во всем мире, и люди с опытом психического здоровья, их семьи и другие группы населения продолжают говорить нам, что благополучие их психического здоровья не всегда находится в центре внимания правительств, тех, кто платит за услуги, или общества в целом. Стигматизация и дискриминация по-прежнему являются препятствием для социальной интеграции и доступа к надлежащему уходу.

Растущее социально-экономическое неравенство, затяжные конфликты, насилие и чрезвычайные ситуации в области общественного здравоохранения затрагивают все население, угрожая прогрессу в деле повышения благосостояния; ошеломляющие 84 миллиона человек во всем мире были насильственно перемещены в течение 2021 года.

Профилактика психических расстройств возможна с помощью общегосударственных и целевых мероприятий. Для этого необходимо проведение совместной работы правительственных организаций с заинтересованными сторонами, применение эффективных профилактических мер, снижающих риск психических расстройств. Это включает в себя проведение мероприятий в области социальной интеграции, поддержку и прямые инвестиции для уязвимых групп населения, а также привлечение внимания к проблемам общества и молодежи, способствующее снижению уровня преступности. Необходимо поддерживать мероприятия по обеспечению благополучия на протяжении всей жизни человека — от беременности, родов, детства, раннего подросткового возраста, взрослой жизни до более старшего возраста. Сюда входит поощрение физической активности, пропаганда и внедрение основных принципов правильного питания, доступность продуктов питания. Эти и другие факторы здорового образа жизни способны сыграть свою благотворную роль и оказать положительное влияние на психическое здоровье и благополучие населения. COVID-19 показал, что ни одна нация не была готова к кризису психического здоровья и последствиям длительного Covid. В том числе пандемия повлияла на психическое здоровье и благополучие работников здравоохранения и социальной защиты. Необходимо обратить внимание и обеспечить поддержку персонала в эти непростые времена.

Мы представляем себе мир, в котором психическое здоровье ценится и защищается, где каждый человек имеет равные возможности и может получить доступ к той психологической и психиатрической помощи, в которой нуждается.

Мы приглашаем присоединиться к кампании Всемирного дня психического здоровья!

За экстренной психологической помощью граждане могут обращаться на «Телефон доверия» «Телефона доверия» службы экстренной психологической помощи. Указанная служба является областной, работает на базе учреждения здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология». Психологическая помощь оказывается бесплатно, анонимно, круглосуточно и без выходных по телефонам: 8 (017) 311-00-99 (городской), 8 (029) 101-73-73 (А1), 8 (029) 899-04-01 (МТС; с возможностью обращения через мессенджеры Viber, Telegram, WhatsApp)