

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по здравоохранению
Санкт-Петербургское Государственное
казенное учреждение здравоохранения
«Городской центр медицинской
профилактики»

Малая Садовая ул., д. 1/25 (Итальянская ул., д. 25)

Санкт-Петербург, 191023

тел/факс(812) 246-69-09, (812) 571-70-33

e-mail: gcmeprof@zdrav.spb.ru

<http://www.gcmp.ru>

ОКПО 05278763 ОКОПФ 75204

ИНН 7825342706 КПП 784101001

Начальникам отделов
здравоохранения
администраций районов
Санкт-Петербурга

Руководителям учреждений
здравоохранения

№ 245/01-14 от 04.10.2022

на № _____ от _____

К Всемирному дню психического здоровья –
10 октября 2022

Информационное письмо

Всемирный день психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения с 1992 года в целях повышения осведомленности населения в отношении проблем психического здоровья.

Тема Всемирного дня психического здоровья 10 октября 2022 года: «Сделать психическое здоровье и благополучие для всех глобальным приоритетом».

Цель Всемирного дня психического здоровья – повысить информированность всех слоев населения в части профилактики расстройств и заболеваний.

Психическое здоровье — важная составная часть здоровья человека и характеризуется отсутствием психических или психосоматических заболеваний, нормальным возрастным развитием психики, благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

О высокой значимости психического здоровья можно судить по определению здоровья, данному в Уставе Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ): «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Согласно определению ВОЗ, «Психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества».

ВОЗ заявила, что в наши дни на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями, каждый второй в мире человек имеет шанс заболеть психическим расстройством в течение жизни.

Самое распространенное психическое заболевание — депрессия. Депрессии и невротические расстройства приобретают характер эпидемии и находятся на втором месте после патологии сердца и сосудов. К тому же психические расстройства — факторы риска развития других болезней (сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.), а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм. Поэтому одной из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

Предвестниками психических заболеваний являются стрессы, которым способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы и которые стали составляющей частью жизни современного человека.

По данным официальной статистической отчетности, в России в 2020 году психиатрической службой страны наблюдалось 3 849 701 человек, среди которых 28% составили пациенты с психозами и слабоумием, 21% - с умственной отсталостью и 51% -

с непсихотическими психическими расстройствами. В 2020 г. обратилось за помощью 384 519 человек, среди которых с непсихотическими психическими расстройствами 73%.

В России численность пациентов, состоящих на учёте в 2020 году: 975,2 на 100 тыс.чел., в СЗФО -1012,2 на 100тыс.чел., в Санкт-Петербурге — 1237,1 на 100 тыс.чел. населения. (<https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/13218>).

Как сохранить свое психическое здоровье?

1. **Питание.** Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье, не зря говорят «Ты есть то, что ты ешь». Избыточное потребление некоторых продуктов (соль, сахар, лук, чеснок, перец чили, газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения. Обильное питье воды, наоборот, помогает управлять эмоциями.

2. **Физическая активность.** Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), отдыхать вовремя, а не когда «падаешь от усталости». Прогулки на свежем воздухе с достаточным количеством солнечного света (от 10 до 15 минут в день).

3. **Принимайте свои чувства.** Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей — все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства люди стараются скрыть эмоции, что может приводить к деструктивному поведению — ложной отстраненности или хладнокровию. Пытаясь подавить эмоции, человек теряет способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми. Неприятные эмоции — нормальная реакция на многие (не нормальные) ситуации. Нет причины стыдиться тоски по дому или страха, когда учишься кататься на лыжах, или злости, когда тебя кто-то обманул. Эти эмоции естественны, и лучше признать их, чем отрицать. Когда эмоции нельзя выразить непосредственно (например, глупо делать выговор своему начальнику), можно найти иной выход для снятия напряжения: долгая прогулка, игра с теннисным мячом или обсуждение ситуации с другом, возможно, помогут гневу рассеяться.

4. **Управление своими эмоциями.** Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель эмоционального интеллекта. Есть определенные приемы (счет от 20 до 0, дыхательные упражнения, методы релаксации), которые можно использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, такие как йога и медитация. Необходимо подобрать для себя адекватный способ выражения негативных эмоций (проговорить, продышать, нарисовать...). Проговорить можно, назвав свои чувства: «Я чувствую себя..., когда...». Вместо: «Вы меня обманываете», лучше: «Я чувствую себя обманутым», вместо: «Вы грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете», «Я чувствую себя расстроенным, когда со мной так разговаривают».

5. **Знайте свои слабые места.** Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Вы можете избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Если вы постараетесь точно указать причину своего дискомфорта, возможно, вы увидите ситуацию в новом свете.

6. **Меняйте мышление с негативного на позитивное.** Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестать критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом...

7. **Тщательное планирование** и перерывы в работе помогут вам избежать чувства подавленности. Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением. Стратегия, целенаправленно оставляющая вам больше времени, чем нужно по вашим

представлениям, чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.

8. Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр и ремесла. Зачастую чем больше вы знаете, умеете, тем интереснее и жизнь для вас становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.

9. Научитесь улыбаться. Не так уж сложно «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости», улыбнуться прохожему, обратившемуся к вам с вопросом.

Одним из способов укрепления психического здоровья может стать посещение отделения психотерапии и неврозов, где комплексный подход, направленный на восстановление душевного равновесия, уход за телом, восстанавливающие процедуры и консультации ведущих специалистов позволят сохранить высокий тонус организма и набраться сил даже за небольшое время.

В России Всемирный день психического здоровья должен способствовать решению важной задачи: донести до каждого члена общества необходимость своевременного обращения за помощью к психотерапевту.

Городской центр медицинской профилактики рекомендует:

- Вести работу со средствами массовой информации, посвященную информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья;
- Подготовить выступления по местной радиотрансляционной сети и кабельному телевидению;
- Провести тематические семинары и конференции для врачей и средних медицинских работников с привлечением врачей – психиатров;
- Разместить на сайтах учреждений информационный баннер (в приложении).

Директор



А.В.Бережной