

Ψ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ?

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. Це поняття дуже широке і поєднує різні аспекти. Як зрозуміти, що стан душевного здоров'я вийшов із рівноваги та настав час звернутися до психотерапевта — розкажуємо далі.

Що таке ментальне здоров'я?

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку — психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних.

Психічно здорова людина:

**може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
розвивається й навчається;
позитивно оцінює себе, приймає та любить;
приймає власні тверді рішення;
нормально адаптується до нових умов життя;
може розв'язувати проблеми.**

Здатність отримувати задоволення від життя — основна риса ментально здорової людини.

Психічні розлади становлять проблему і навіть загрозу, адже сьогодні **близько 14% усіх відомих захворювань стосуються власне ментальних проблем.** Чимало людей не визнають своїх труднощів або ж не мають доступу до належного лікування.

Існує понад 200 класифікованих видів психічних захворювань. Найбільш розповсюджені з них:

тривожні і поведінкові розлади, гіперактивний розлад з дефіцитом уваги, порушення харчової поведінки, розлади спектру шизофренії, депресія, посттравматичний синдром, залежність від психоактивних речовин.



78% опитуваних не були в змозі вербалізувати та конкретизувати власне розуміння поняття «психічне здоров'я».



Діагностика РІІ



Культура міжособистісних зв'язків

87% опитуваних нездоволені тим зворотнім зв'язком, які вони отримують у відповідь на піклування про інших



Культура міжособистісного спілкування

77% опитаних нездоволені емоційною реакцією партнерів по спілкуванню



Культура харчування

83% опитуваних не дотримуються жодної системи у харчуванні



Культура фізичної активності

93% загального часу для фізичної активності були пов'язані з переживанням радості



Культура соціальної репрезентації

Середня тривалість різних форм соціального схвалення за результати діяльності – 117 хв/тиждень



Культура психічної та фізичної релаксації

93% опитуваних не дотримуються жодної системи у здійсненні фізичної та психічної релаксації



Культура тілесних відчуттів

Середній час, що опитувані витрачають на обійми, дотики становить – 107 хв/тиждень

Від чого залежить психічне здоров'я та як його підтримувати

Психічне здоров'я може порушуватися під дією:

- генетичних чинників;
- наркотичних речовин;
- гормонального дисбалансу;
- індивідуальних характеристик людини (наприклад, схильності до депресій та песимізму);
- швидких соціальних та політичних змін (зокрема, внаслідок воєнних дій);
- соціальної дискримінації на фоні різних чинників: сексуальна орієнтація, расова приналежність, ВІЛ-позитивний статус тощо;
- сексуального насильства;
- психологічного тиску;
- стресу та умов роботи.

Психічне здоров'я значною мірою залежить від атмосфери у сім'ї, дитячого досвіду, соціального оточення. Особливо важливим є сприятливе середовище зростання для дітей та підлітків, у яких психіка лише формується.

Що важливо для підтримання ментального здоров'я на належному рівні?

Кілька прикладів:

- розвиток емоційного інтелекту в дітей: сприйняття і розуміння своїх емоцій допоможе їм у дорослому віці вправніше керувати своїм станом;
- організація здорової атмосфери в родині, налагодження режиму дня для маленьких дітей;
- соціальна підтримка незахищених верств населення (наприклад, матерів-одиначок, жінок, що постраждали від насильства, людей з інвалідністю);
- локальні програми з підтримання психічного здоров'я — у школах, університетах, на підприємствах.

Підтримувати власне ментальне здоров'я можна самотійно.

Для цього необхідно:

- дбати про режим сну;
- уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати;
- збалансувати харчування і додати фізичної активності — іноді достатньо активізувати організм та налагодити гормональний фон, щоб виправити ситуацію.



7 простих способів зберегти ментальне здоров'я

1. Чіткий та сталий розпорядок дня
2. Фізична активність
3. Повноцінне харчування
4. Спільні заняття з рідними, друзями
5. Тактильні контакти
6. Можливість виговоритися
7. Спрощений побут

Слід зауважити, що між психікою та всіма системами організму існує міцний зв'язок, тож ще до діагностування психічного розладу можуть проявлятися соматичні захворювання.

Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші “дзвіночки” ментальних розладів за даними ВООЗ:

- фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла)
- емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби)
- когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання)
- поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції)
- перцептивні (наприклад, пацієнту здається, що він бачить або чує те, чого не помічають інші)

Насправді ознаки розладів дуже індивідуальні і відрізнити їх може лише лікар. Тому займатися самодіагностикою не варто.

Українська психологічна асоціація

Українська психологічна асоціація
Українська психологічна асоціація

● <https://vezha.ua/mentalne-zdorov-ya-pid-chas-vijny-yak-vchasno-vyyavyty-depresiyu-usvidomyty-tryvoguta-zupynyty-panichnu-ataku/>

Ψ

**Бережіть себе!
Гарного дня!**

