10 октомври - Световният ден на психичното здраве

Световният ден на психичното здраве се отбелязва за първи път на 10 Октомври 1992 година. Той стартира като годишна проява на Световната федерация за психично здраве с участието на тогавашния държавен секретар Ричард Хънтър. Ключов момент в обявяването на 10-ти октомври за Световния ден на психичното здраве има Клуба на Първите дами, основан и представляван от г-жа Розалин Картър.

Психичното здраве е състояние на благополучие, равновесие и комфорт, при което човек е максимално работоспособен и удовлетворен от себе си и от това, което върши. Способен е да се справи с нормалните стресови фактори на живота; общува без напрежение с другите хора, активно се развива и усъвършенства.Човекът, намиращ се в добро душевно здраве, се адаптира успешно, по най-добрия начин. Човекът, чието психично здраве е разклатено, ще има проблеми и трудности в адаптацията. Към отклоненията от безупречното психично здраве могат да се отнесат: умората и изтощението; депресията, неврозите, тревожността и страховете, комплексите и др. Това не са заболявания на психиката, а по-скоро психични проблеми, които притежават две основни характеристики. Първата е обективна: затруднява се поведението на човека, намалява се продуктивността и се влошава качеството на работата му, снижава се прецизността на действията му, усложняват се взаимоотношенията му с другите хора. Втората е субективна: човекът с психологически проблеми изпитва душевен дискомфорт, преживява неудовлетвореност от себе си и недоволство от другите, неувереност в силите си и действията си, безпокойство за бъдещето.

Стресът е основен рисков фактор за нарушения в психичното и физическото здраве.Малко или много в днешно време всички сме подложени на стрес, това е неизбежно. Всекидневните проблеми вземат своето, изтощават енергията ни и ни пречат да покажем максимума, на който сме способни. Списъкът е дълъг и вероятно познат на всички: финансови затруднения, взаимоотношения с другите, загуба на близки, деца, раздяла, изпити, стремеж към успех в живота и службата, неудовлетвореност, недоволство от работата, безработицата, непрекъснато бързане, болести, принудителни промени, пенсиониране, промени в температурата, физически стрес. Междувременно физическото и психическото ни здраве минават на заден план, а това нерядко води до усложнения и сериозни проблеми. Установено е, че в много голяма част от случаите артритът, заболяванията на сърдечно-съдовата, храносмилателната и дихателната система, ракът и депресията се дължат на стреса. По принцип човешкият организъм може да се справи до известна степен със стреса, при определени обстоятелства той дори е полезен. Превръща се в проблем, когато хората не му обръщат внимание и "пришпорват" нервната си система, без да спрат, за да си поемат дъх. Тялото и психиката се нуждаят от време, за да се възстановят от продължителния стрес и да се избегне тоталния срив. В такива случаи се препоръчват различни техники за релаксация, медитация, автогенен тренинг,да се подредят приоритетите, спорт, рационално хранене, повече движение сред природата, време за любими занимания, общуване с близки и приятели и др.

Научете се да посрещате адекватно събитията извън Вашия контрол – смърт в семейството, загуба на работа, природни бедствия и др., които допринасят високо ниво на вреден стрес. При по-продължително преживяване на душевен дискомфорт, не се колебайте да потърсите помощ от специалист (психолог, психотерапевт), добър приятел или близък човек. Колкото по-рано го направите толкова по-бързо и лесно ще възтановите душевното си състояние.

Когато човек вярва в себе си и се цени такъв, какъвто е има шанс да се справи с всички предизвикващи го ситуации.