**Психическое здоровье и здоровый образ жизни**

* **Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств.**
* **Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья.**
* **Психическое здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов.**
* **Для укрепления психического здоровья существуют эффективные межсекторальные стратегии и мероприятия общественного здравоохранения.**

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

В первую очередь это реализуется за счет стабильного, адекватного функционирования психики, а также основных психических познавательных процессов: памяти, внимания, мышления. Не существует четких норм понятия психическое здоровье, поскольку каждая из составляющих может быть истолкована субъективно.

**Функциональное состояние психики определяется такими аспектами, как:**

**1. Умственная работоспособность.** Познавательные процессы на высоком уровне – показатель здоровья.

**2. Стремление к осуществлению осознанной деятельности.** Обучение, профессиональная, творческая деятельность, реализация себя в ином качестве – свидетельство наличия интересов, мотивации.

Существует несколько мнений о том, что может свидетельствовать о психическом здоровье и какие его составляющие являются обязательными. Большинством исследователей признаны следующие особенности.

**Чем характеризуется психическое здоровье?**

**1. Умение выстраивать отношения с окружающими.** Эти отношения в основном позитивные, доверительные (с узким кругом людей). В эту же категорию относят способность любить – принимать человека таким, какой он есть, избегать идеализации и необоснованных претензий, эффективно решать конфликтные ситуации, способность не только брать, но и давать. Это относится не только к супружеским отношениям, но и детско-родительским.

 Важным моментом является здоровье самих отношений: они не должны быть угрожающими, насильственными, тревожными, разрушающими. Здоровые отношения несут в себе только продуктивность. Сюда же можно отнести «экологичность» - способность человека выбирать для себя в основном комфортное окружение.

**2. Желание и способность работать.** Это – не только профессиональная деятельность, но и творчество, вклад в общество. Создавать то, что ценно для самой личности, его семьи, общества – важно для психически здорового человека.

**3. Способность «играть».** Игра – довольно широкое понятие в отношении взрослого человека, поэтому важно пояснить, что она в себя включает:

 3.1. свободное использование метафор, иносказаний, юмора – игра символами;

 3.2. танец, пение, спорт, некоторые виды иного творчества – быть не сторонним наблюдателем, а активным игроком.

**4. Автономия.** Здоровый человек не делает того, чего ему не хочется. Он самостоятельно делает выбор и несет за него ответственность, не страдает зависимостью, не пытается компенсировать отсутствие контроля за одной из сфер жизни гиперконтролем в другой.

**5. Понимание этических норм.** В первую очередь, здоровый человек осознает смысл и необходимость следования им, однако является гибким в этом отношении – в определенных обстоятельствах он может позволить себе изменить линию поведения (в пределах разумного).

**6. Эмоциональная устойчивость.** Она выражается в способности вынести накал эмоций – чувствовать их, не позволяя им управлять собой. В любых обстоятельствах находиться в контакте с разумом.

**7. Гибкость применения защитных механизмов.** Каждый человек сталкивается с неблагоприятными жизненными обстоятельствами, и, будучи носителем такого нежного конструкта, как психика, применяет средства ее защиты. Здоровая личность выбирает эффективные методы и в разных ситуациях осуществляет выбор в пользу наиболее подходящего.

**8. Осознанность, или, иначе говоря, ментализация.** Здоровый психически человек видит разницу между истинными чувствами и чужими навязанными установками, способен проанализировать свои реакции на слова другого, понимает, что другой человек – отдельная личность со своими особенностями и отличиями.

**9. Способность к рефлексии.** Вовремя обратиться к самому себе, проанализировать причины тех или иных событий в собственной жизни, понять, как поступить дальше и что это повлечет – эти умения также отличают здоровую личность.

**10. Адекватная самооценка.** Одна из составляющих психического здоровья – реалистичная самооценка, самовосприятие себя согласно действительным чертам характера и особенностям, отношение к себе с теплом, реальное понимание слабых и сильных сторон характера.

В действительности наличие всех пунктов встречается достаточно редко и лишь в определенной среде, это вовсе не значит, что люди в основном являются психически нездоровыми. В отношении психики более применима схема «здоровье-отклонение(тенденция)-пограничное состояние-болезнь», поэтому многие «упущения» формируются на стадии тенденции к определенным нарушениям, и от самой болезни еще далеко. Однако психика является конструктом достаточно нестабильным, и даже при отсутствии нарушений в течение жизни является высоким риск развития негативных тенденций, поэтому очень важно уделять психическому здоровью достаточно внимания.

**Детерминанты психического здоровья**

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, насилие и устойчивое социально-экономическое давление признается фактором риска для психического здоровья.

Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, физическим нездоровьем, а также с нарушениями прав человека.

Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед проблемами с психическим здоровьем. Биологические риски включают генетические факторы.

**Укрепление и защита психического здоровья**

Укрепление психического здоровья включает действия, которые укрепляют психологическое здоровье. Они могут включать создание окружающей среды, поддерживающией психическое здоровье.

Атмосфера, в которой обеспечены уважение и защита основных гражданских, политических, социально-экономических и культурных прав, является основой психического здоровья. При отсутствии безопасности и свободы, обеспечиваемых этими правами, поддерживать высокий уровень психического здоровья сложно.

Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:

* мероприятия в раннем детстве (например, создание стабильной обстановки, отвечающей потребностям детей в плане здоровья и питания, обеспечивающей защиту от опасных факторов и возможности для раннего обучения и общения с другими на принципах отзывчивости, эмоциональной поддержки и стимулирующего воздействия на развитие);
* поддержка детей (например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей);
* предоставление социально-экономических возможностей женщинам (например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования);
* социальная поддержка пожилых людей (например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей);
* программы, нацеленные на уязвимых людей, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);
* мероприятия по укреплению психического здоровья в школах (например, программы, поддерживающие экологические изменения в школах);
* мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах (например, программы по профилактике стресса);
* стратегии в области жилищных условий (например, улучшение жилищных условий);
* программы по предотвращению насилия (например, ограничение доступа к алкоголю и оружию);
* программы развития отдельных сообществ (например, инициативы "Сообщества, которые заботятся", комплексное сельское развитие);
* уменьшение масштабов нищеты и социальная защита неимущих;
* антидискриминационные законы и кампании;
* укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.

**Как укрепить психическое здоровье?**

**1. Питание** – основа физического здоровья, которое, как мы выяснили, оказывает влияние на психику. Избыточное количество пищи, продукты, содержащие большое количество сахара, жира, а также провоцирующие нарушение гормонального баланса в организме могут достаточно ощутимо отразиться на психическом состоянии. Известен ряд заболеваний, которые провоцируют эмоциональную нестабильность – патологии щитовидной железы и обмена ее гормонов, репродуктивные заболевания, болезни сердца и т.д., а в таком случае сохранять спокойствие и анализировать собственные мысли и поведение очень сложно.

**2. Физическая активность.** Она не только формирует вышеописанную способность «играть», но и положительно сказывается на здоровье. Полноценные занятия спортом позволяют насытить организм, и, что немаловажно, мозг кислородом, вызвать выброс гормонов «счастья», настроиться на нужный лад и устранить угнетенное состояние.

**3. Стремление к пониманию себя.** Это – важная составляющая, которую образует несколько процессов:

3.1. принятие своих сильных и слабых сторон – открытое признание самому себе в том, что нравится и не нравится;

3.2. обучение контролю за своими эмоциями – для этого важно понимать причину их возникновения;

3.3. выявление скрытых талантов и потенциала к решению определенных задач – для этого важно начать пробовать себя в нескольких сферах деятельности, заниматься тем, что интересно.

**4.** **Преодоление зависимостей.** В первую очередь, явных физических – курение, злоупотребление спиртным, а также других ненужных «автоматизмов». Здесь нужно действовать очень аккуратно, возможно, с помощью специалиста, особенно если зависимость приобрела устойчивый характер и выраженную степень. Зависимости психологические представляют собой более сложные связи, поэтому также требуют вмешательства специалиста. Как правило, они представлены болезненными отношениями с другой личностью.

**5. Стрессоустойчивость.** Управление стрессом – часть пункта по обучению контролю за собой и эмоциональными проявлениями, однако она выделена в отдельную категорию, поскольку включает в себя также и обучение техникам релаксации. Если человек понимает, какими событиями у него вызваны определенные эмоции, в его силах эффективно противостоять неблагоприятным факторам, а это – залог успеха.

**Уход и лечение в области психического здоровья**

В течение минувшего десятилетия значительно улучшилось понимание того, что необходимо делать в отношении растущего бремени психических расстройств. Растет объем информации, свидетельствующей о результативности и эффективности с экономической точки зрения важнейших мероприятий по приоритетным психическим расстройствам в странах с различными уровнями экономического развития.

В рамках Программы действий ВОЗ по ликвидации пробелов в области психического здоровья (mhGAP) разработаны основанные на фактических данных руководящие принципы для неспециалистов, с помощью которых они смогут выявлять и вести ряд приоритетных расстройств психического здоровья.