**Всемирный День психического здоровья.**

Психическое здоровье каждого из нас. Что это такое? Вот определение, данное экспертами Всемирной организации здравоохранения: «Психическое здоровье – это определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах». А вот более привычное определение: «Состояние равновесия между человеком и внешним миром, адекватность его реакций на общественные факторы (социальную среду), а также на физические, биологические и психические влияния; соответствие реакций силе и частоте раздражителей; гармония между человеком и окружающими его людьми, согласованность представлений об объективной реальности у данного человека с представлениями других людей; критический подход к любым обстоятельствам жизни».

В области психики, душевной жизни определить границу между здоровьем и болезнью намного труднее, чем в сфере телесной. «Промежуточная полоса», пролегающая между ними и в то же время соединяющая их друг с другом, достаточно широка, а границы, определяющие её, оказываются в значительной мере неустойчивыми и неопределенными.

Установку (настройку) на долгую здоровую жизнь дает врач Ле Компта (Бельше):

Правило первое: не надо переживать по поводу того, что невозможно изменить; мысли полезны только тогда, когда ведут к действию.

Правило второе: надо жить долго для свершения полезных дел и не предаваться только удовольствиям.

Третье правило: продолжение второго: я должен прожить до 85-90 лет, моя преждевременная смерть будет бедствием для общества, я так много должен человечеству.

Четвертое правило: надо делиться с другими секретом полезной жизни.

Пятое правило: не надо стоять на пути молодежи.

Знайте, что здоровье (в том числе и психическое) – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой.

Одним из условий полноценного психического здоровья является не только способность управлять ситуацией, но и мудрость распорядиться непредвиденной и неприятной проблемой.

Следует не забывать и о поведенческих факторах риска: курение, нездоровые привычки питания, избыточная масса тела, малая физическая активность, психосоциальный стресс, злоупотребление алкоголем, повышенное артериальное давление, гиперхолестеринемия.

Излечение болезней приносит здоровье далеко не всегда. В организме человека нередко остается след не только от перенесенного заболевания, но и от самого лечения, насыщенного небезразличными для здоровья психологическими, физическими, химическими и биологическими факторами.

Наш современник живет в мире, далеком от тех условий, к которым были когда-то приспособлены его предки. Все это не может не сказаться на биологической природе человека. И этот процесс - изменение природы - уже идет. Снижаются на популяционном уровне функциональные резервы организма, идет нарушение реактивности и процессов саморегуляции, качество потомства и многое другое. Как следствие этих процессов изменяется и характер патологии современного человека. Её характеризуют эпидемия хронических инфекционных заболеваний, появление новых, возвращение старых заболеваний, рост психических расстройств (последние в 2 - 2,5 раза выше у лиц пьющих, чем у непьющих).

В настоящее время актуальны так называемые «пограничные» состояния. Среди населения эти состояния обычно именуются нервностью. «Нервные» люди отличаются чрезмерной чувствительностью, волнуются по любому поводу, легко утомляются. У них часто болит голова, «замирает» сердце, холодеют руки и ноги. Такие люди плохо спят, ходят по докторам, жизнь для них становится мучительной.

Предупредить пограничное состояние легче, чем от него избавиться. Важное место занимает профилактика, направленная на укрепление нервной системы: жесткий режим труда и отдыха, своевременное лечение соматических заболеваний, способность самоконтроля в критической ситуации. В случае необходимости следует обращаться к врачу-специалисту, что не несет каких-либо социальных последствий. Вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение, повышают работоспособность, снижают заболеваемость, регулируют процесс развитие и делают его гармоничным физические упражнения.

Просолова Тамара Васильевна

Психиатр-нарколог филиала №1 УЗ «Брестская городская поликлиника №1»