

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?

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».



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, готики 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

Дізнатися більше інформації про ментальне здоров'я можна також:

- <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
- <https://www.intellias.ua/blog/intellias-guideline-about-mental-health>
- <https://ukrainky.com.ua/7-prostyh-sposobiv-zberegty-mentalne-zdorovya/>
- <https://vezha.ua/mentalne-zdorov-ya-pid-chas-vijny-yak-vchasno-vyyavyty-depresiyu-usvidomyty-tryvoguta-zupynyty-panichnu-ataku/>