

## **Информационный материал**

### **«10 октября Всемирный день психического здоровья «психическое здоровье на рабочем месте»».**

Всемирный день психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения с 1992 года в целях повышения осведомленности населения в отношении проблем психического здоровья. Мероприятия Всемирного дня психического здоровья направлены на повышение информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья, а также о возможностях оказания своевременной помощи лицам, попавшим в сложные жизненные ситуации.

Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья; действительно, без психического здоровья нет здоровья.

Психическое здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов.

Для укрепления психического здоровья существуют эффективные по стоимости 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 и благополучие имеют 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.

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными,

психологическими и биологическими факторами. Так, например, устойчивое социально-экономическое давление признается фактором риска для психического здоровья отдельных людей и сообществ. Очевидные фактические данные связаны с показателями нищеты, включая низкие уровни образования.

Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического нездоровья, а также с нарушениями прав человека.

Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед психическими расстройствами. И, наконец, имеется ряд биологических причин психических расстройств, включая генетические факторы, которые способствуют дисбалансу химических веществ в мозге.

#### Укрепление и защита психического здоровья

Укрепление психического здоровья включает действия по созданию условий жизни и окружающей среды, поддерживающих психическое здоровье и позволяющих людям вести здоровый образ жизни. Сюда входит целый ряд действий, направленных на повышение вероятности того, чтобы большее число людей имели лучшее психическое здоровье. Атмосфера, в которой обеспечены уважение и защита основных гражданских, политических, социально-экономических и культурных прав, является основой укрепления психического здоровья. При отсутствии безопасности и свободы, обеспечиваемых этими правами, поддерживать высокий уровень психического здоровья очень сложно.

Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:

мероприятия в раннем детстве (например, посещения на дому беременных женщин, дошкольные психосоциальные мероприятия, комбинированная помощь в области питания и психосоциальных аспектов для групп населения, находящихся в неблагоприятном положении);

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 уязвимые группы населения, 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 по внедрению экологических изменений в школах и школы с благоприятными условиями для детей);

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;

уменьшение масштабов нищеты и социальная защита неимущих;

антидискриминационные законы и кампании;

укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.

Неоспоримо установлена связь между стрессовыми состояниями на рабочем месте и ухудшением психического здоровья.