По прогнозам ВОЗ, к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятерку болезней, ведущих к потере трудоспособности. Если в мире около 15% сегодня нуждаются в
психиатрической помощи, то в России их число достигает 25%.
Рост психических расстройств напрямую связан с увеличением числа инвалидов и людей, неспособных заниматься трудовой деятельностью. Подсчитано, что связанные с психиатрическими заболеваниями потери производительности труда оцениваются в 3-4% от ВВП.
Сегодня более 450 миллионов человек в мире имеют психические или неврологические проблемы. В развивающихся странах более 75% людей, страдающих психическими расстройствами, не получают необходимого лечения или ухода.
Психическое здоровье. Что это?
- совокупность установок, качеств и функциональных способностей, которые позволяют индивиду адаптироваться к среде.
Психическое расстройство
- состояние психики, отличное от нормального/здорового уровня и имеющее выражение в форме экстравертивных или интровертивных процессов различной степени остроты.

Нервные расстройства. В результате чего формируются?

Повседневные стрессы

Заболевания

СТРЕСС

реакция человека на любые события и изменения, это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Проблему для здоровья создаёт дистресс — чрезмерный стресс.
Стресс — естественное сопровождение человеческой жизни!
Чрезмерные стрессы, как правило, возникают в следующих ситуациях:
при угрозе жизни
в ключевых событиях жизни
повседневные ситуации
Проявления стресса - это не только эмоциональные реакции!

Проявления
Психологические признаки расстройства

Ярко, эмоционально окрашенные реакции
«Немые», замкнутые, депрессивные реакции
Нарушения аппетита (потеря или чрезмерный)
Снижение интереса к общению, сексу
«Уход в себя», стремление к одиночеству

Поведенческие признаки расстройства

Нарушения речи
Дрожание голоса
Избегание дружеских отношений
Более интенсивное курение
Увеличение потребления алкоголя

Физиологические признаки расстройства

Мигрень
Дерматиты
Боли различной локализации
Излишняя физическая подвижность
Неадекватность реакции

Тревога

Тревога — неприятное ожидание чего-то нехорошего в будущем или ощущение неопределённости, неуверенности, боязни вследствие реальной или воображаемой угрожающей ситуации.
Тревога и страх не одно и то же. Страх имеет конкретную чёткую причину, а тревога чаще беспредметна. Тревога тесно связана с депрессией!

Эмоциональное выгорание

механизм психологической защиты, который выражается в виде полного или частичного отключения/угасания эмоций в ответ на некоторые психотравмирующие воздействия. Если эмоциональное выгорание продолжает нарастать, могут возникнуть различные заболевания.

Факторы снижения риска возникновения психических расстройств

Распорядок дня и сон
(желательно соблюдать режим сна и бодрствования, ложиться
спать в одно и то же время, перед сном не есть и не смотреть
Физические упражнения
(по рекомендациям ВОЗ полезны аэробные упражнения или ходьба в
умеренном темпе 40 минут не менее 5 раз в неделю)
Питание
(соблюдение принципов здорового питания. Первый шаг – анализ
своих пищевых привычек и их оздоровление)
Физиотерапия
(Эффективно снимают напряжение (минеральные
ванны, ненагрузочные души, массаж)
Десять заповедей преодоления нервных
расстройств:

- Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц
- Поступайте по отношению к другим так, как Вы хотели бы, чтобы
они обращались с Вами
- Не старайтесь сделать всё и сразу
- Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает
сохранить силы и здоровье.
- Цените радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного,
показного и нарочитого.
- Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои
силы и целесообразность действий.
- Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных
часов — веди счёт лишь радостных дней» (народная мудрость).
- Если необходимо предпринять удручающе неприятное для Вас дело (разговор),
не откладывайте его на «потом».
- Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) старайтесь увидеть свои
«плюсы». Не сосредоточивайтесь на воспоминаниях о неудачах.
- Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за
достижение поставленной цели.

По вопросам психического здоровья, методах профилактики, порядке оказания помощи обращайтесь к психиатру во взрослую и детскую поликлинику. Тел 6 - 17 - 33, 6 - 14 - 04
Вся информация о приеме конфиденциальная и является тайной
используя интернет, можно ознакомиться с материалами по профилактике психических расстройств, размещенных на сайте Комитета по здравоохранению :
http://www.oblzdrav.ru/informkzo/healthlife.php
Желаем всем «богатырского» здоровья

//