

10 октября – Всемирный день ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Психическое здоровье – это не только отсутствие психических заболеваний. Это состояние, при котором человек чувствует себя гармонично, способен справляться с жизненными трудностями, работать продуктивно и строить здоровые отношения с окружающими. Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье как основу благополучия, которая влияет на качество жизни так же сильно, как и на здоровье физическое.

В последние годы тема охраны психического здоровья приобретает особую актуальность во всем мире. Быстрый темп жизни, экономические трудности, социальные изменения, рост информационной нагрузки приводят к стрессам, тревожности, нарушению сна, депрессивным состояниям. Особенно важно помнить, что психическое здоровье – это часть общей культуры заботы о себе и своих близких.

Ситуация в Беларуси и Брестской области

В нашей стране, как и во всем мире, психические и поведенческие расстройства встречаются довольно часто и затрагивают людей всех возрастов – от детей до пожилых. По данным официальной статистики, в Брестской области под наблюдением находится более 48 тысяч пациентов с различными психическими расстройствами. Это очень значительная цифра, которая отражает не только масштаб проблемы, но и то, что все больше людей обращаются за медицинской помощью.

Наиболее распространёнными в регионе являются органические психические расстройства (включая деменции), которые диагностируются у более чем 15 тысяч человек. Существенную часть пациентов составляют люди с шизофренией и другими психотическими расстройствами (около 4 тысяч), а также лица с невротическими и связанными со стрессом состояниями – таких зарегистрировано свыше 10 тысяч. Особое внимание требует тот факт, что более 8,5 тысяч пациентов – это дети и подростки с расстройствами психологического развития, нарушениями поведения и эмоциональными расстройствами.

Таким образом, психические и поведенческие расстройства охватывают все возрастные группы, но особенно ярко выражены среди пожилых людей (в связи с деменциями) и среди детей (в связи с нарушениями развития и поведения).

Инвалидизация вследствие психических расстройств

Психические заболевания нередко становятся причиной стойкой утраты трудоспособности и инвалидизации. В Брестской области в 2024 году инвалидность по причине психических и поведенческих расстройств имели более 10 тысяч человек. Наибольшую долю составляют пациенты с умственной отсталостью – свыше 4 тысяч человек, а также лица с шизофренией и другими психотическими расстройствами – около 2,6 тысяч.

Особую тревогу вызывает высокая доля инвалидности среди детей и подростков: в регионе зарегистрированы сотни детей-инвалидов с расстройствами аутистического спектра и другими нарушениями психического развития. Это свидетельствует о необходимости ранней диагностики и своевременной помощи.

Зачем нужна ранняя диагностика и где можно получить помощь

Часто люди откладывают визит к врачу при первых признаках психических нарушений. Между тем своевременное обращение за помощью позволяет значительно улучшить прогноз, уменьшить тяжесть болезни и сохранить привычный образ жизни. Симптомами, на которые стоит обратить внимание, являются: продолжительная тревожность или подавленность, резкие перепады настроения, нарушения сна, снижение памяти и концентрации внимания, отказ от общения, заметные изменения в поведении.

В Брестской области для жителей доступна квалифицированная психиатрическая и психотерапевтическая помощь. В учреждениях здравоохранения региона работают специалисты, которые проводят консультации, диагностику и лечение психических расстройств. Приём ведут психиатры, психотерапевты, психологи, а также социальные работники, которые помогают адаптироваться в обществе.

В рамках Всемирного дня психического здоровья медицинские учреждения области организуют консультативные приёмы, где каждый может бесплатно получить советы специалистов, задать вопросы о лечении и профилактике психических заболеваний, а также узнать о возможностях психологической поддержки.

Итог

Психическое здоровье – это основа нашего благополучия, успеха и гармоничных отношений в семье и обществе. Забота о нём не должна откладываться «на потом». Чем раньше человек получает поддержку специалистов, тем выше шанс сохранить активную и полноценную жизнь.

Всемирный день психического здоровья – это напоминание каждому из нас: забота о душе так же важна, как забота о теле. Не бойтесь обращаться за помощью – это первый шаг к выздоровлению и гармонии.

Заведующий консультативным и организационно-методическим отделом
УЗ «Брестский областной психоневрологический диспансер» Клышко
Эдвард Станиславович