**Всемирный день психического здоровья**

**Дата в 2016 году**: ***10 октября, понедельник***

**Празднуется:** ***в России, Украине, Беларуси и других странах мира***

**Учрежден:** по инициативе ***Всемирной федерации психического здоровья***

при поддержке ***Всемирной организации здравоохранения в 1992 г.***

**Традиции:** издание специальных журналов и брошюр; рассылка обращений в

 правительственные органы, включая здравоохранение; семинары и

тренинги, посвященные личностному росту и преодолению кризисных

этапов в жизни

***Психическое здоровье*** – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и привносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности человека оно страдает от всевозможных стрессовых ситуаций, а следовательно, приводит к расстройствам и болезням. Именно его «охране» посвящен этот международный праздник.

***Когда проводится***

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября. Мероприятия проходят ежегодно, начиная с 1992 г. Международная дата была учреждена по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке ВОЗ. В 2016 году событие справляют 25-й раз.

***Кто празднует***

Во Всемирный день психического здоровья 2016 поздравления принимают врачи-психиатры, а в мероприятиях также участвуют те, кому небезразлично психическое состояние человека.

***История и традиции праздника***

Инициатором международной даты выступила Всемирная федерация психического здоровья. Идея была поддержана ВОЗ, и в 1992 году появился новый праздник. Его целью является информирование населения о проблемах психического здоровья, о распространении депрессии, шизофрении, психических расстройств, а также о методах и способах укрепления, профилактики и лечения.

Ежегодно мероприятия проходят под разными темами, что дает возможность поднять множество нерешенных вопросов. В России в этот день проводится конкурс «За подвижничество в области душевного здоровья».

***Интересные факты***

* Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в развитие общества.
* На Западе каждый 7 человек болеет шизофренией либо подвержен депрессии или алкоголизму, а большая масса людей не имеет доступа к лечению.
* По данным ВОЗ каждый четвертый-пятый житель Земли страдает тем или иным психическим расстройством, каждый второй имеет шанс заболеть психическим расстройством в течение жизни. Большинство из них — 52% — это лица с пограничными психическими расстройствами.
* Исследования специалистов в этой области показали, что расстройства психики чаще возникают у молодого населения (в возрасте от 15 до 24 лет). Причем в Канаде преждевременная смертность и инвалидность от этих причин занимает 2-е место.
* Исследования национального института психического здоровья показали, что почти 18,6% (43,7 миллиона) взрослого населения Америки в возрасте от 18 лет имеют психические заболевания. Кроме этого, почти 46,3% подростков в возрасте от 13 до 18 лет могут пострадать от этих расстройств в определенные моменты жизни.
* Самое распространенное психическое заболевание — это депрессия. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия будет занимать первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. В настоящее время депрессией страдают 26% женщин и 12% мужчин.
* Не менее важной проблемой являются суициды, которые в ряде случаев связаны с депрессией. По данным ВОЗ, более 800 тысяч человек ежегодно погибают в результате самоубийства, которое является второй по значимости причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет. Есть данные о том, что на каждого взрослого человека, погибшего в результате самоубийства, приходится более 20 человек, совершивших суицидальные попытки. Психические расстройства и употребление алкоголя причастны ко многим самоубийствам в мире.
* По оценкам ВОЗ, примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические расстройства или проблемы. Около половины психических расстройств начинается в возрасте до 14 лет. Психоневрологические расстройства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире.
* Психические расстройства — важные факторы риска развития других болезней, а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм. Психические расстройства повышают риск приобретения таких заболеваний, как ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др. Один из членов Совета Федерации РФ внес на рассмотрение Госдумы законопроект, согласно которому каждый кандидат на выборную должность, помимо установленных документов, обязан предъявить избиркому справку о своем психическом здоровье и наличии других зависимостей (алкогольной, наркотической).

***Во Всемирный день психического здоровья***

***желаем сохранять всегда покой и уверенность в себе,***

***проявлять лишь добрые эмоции и искренние чувства,***

***ценить каждый жизненный момент и дарить людям радость и улыбки.***

***Доброго здоровья, морального и физического, благополучия и успеха в свершении дел.***

***Вас сегодня поздравляем***

***С днём здравого ума,***

***С головой мы Вам желаем***

***В дружбе быть всегда-всегда.***

***Будьте в помыслах своих вы,***

***Добродушны и светлы.***

***Пусть Вас направляют силы***

***Самых честных дел, любви.***

***Вы почаще улыбайтесь,***

***И к себе будьте теплей.***

***С близкими всегда общайтесь***

***И дарите счастье всем!***

***Стрессам, нервам, перегрузкам***

***Скажем мы сегодня «Нет!»***

***Будет психика здоровой,***

***Ждет нас счастье, жизнь без бед,***

***Нам психическим здоровьем***

***Очень нужно дорожить,***

***С ним, конечно, точно сможем***

***Очень долго лет прожить!***