

ПОРАДИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



1 СЛОВА МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ



2 ДОБРОТА ПО
ВІДНОШЕННЮ ДО ІНШИХ
ТА САМИХ СЕБЕ



3 НАБУТТЯ НОВИХ ЗНАНЬ



4 РОЗПІЗНАВАННЯ ОЗНАК
СТРЕСУ



5 ПІКЛУВАННЯ ТА ТУРБОТА
ПРО СЕБЕ



6 ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Шукайте свій власний спосіб
самовідновлення: активний
відпочинок: фізичні вправи:
спорт: туризм: прогулянки:
хоббі: музика: творчість:
спілкування з друзями або
домашніми улюбленцями:
водні процедури: масаж:
ароматерапія: медитація,
релаксація або аутогенне
тренування тощо.



**6 МІФІВ ПРО ПСИХІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я**

Міф 1. Люди, які мають психічні розлади є «психами», «неадекватними», вони небезпечні, їх потрібно ізолювати від суспільства

Реальність 1. Поняття «психічний розлад» містить широкий діапазон порушень – тривожні розлади, obsесивно-компульсивний розлад, залежності, розлади особистості, біполярний розлад, шизофренія, деменції та інші. Згідно з дослідженнями, у будь-який час на планеті 1 з 10 людей страждає на депресію або тривожний розлад, а одна особа зі ста хворіє на шизофренію. У більшості випадків поведінка людей, які мають психічні розлади, мало чим відрізняються. Вони намагаються вести нормальний спосіб життя, працювати, займатися улюбленими справами, але вони дуже страждають від незвичних відчуттів, думок чи емоцій, що не дозволяє їм повноцінно функціонувати, а стигма, яка оточує тему психічних порушень, стає на перешкоді звертання за допомогою.

Міф 2. Психічні розлади не виникають у дітей та підлітків. Усі ознаки, які можуть бути у них – це лише «особливості віку, вони їх переростуть»

Реальність 2. Щонайменше одна дитина з п'яти має періодичні проблеми з психічним здоров'ям. 70–75% психічних розладів починаються в дитячому чи підлітковому віці – депресія, тривожні розлади, розлади харчової поведінки тощо.

Міф 3. Депресія – це ознака ліні, поганого характеру та небажання щось робити. «Треба просто взяти себе в руки і вирватися з неї»

Реальність 3. Численні дослідження демонструють, що депресія не має нічого спільного з лінню чи слабкістю характеру. Це стан, який зумовлений порушенням хімічних процесів у мозку та змінами у його функціонуванні. Психотерапія або медикаментозне лікування, а найкраще поєднання обох видів допомоги, сприяють одужанню.

Міф 4. Залежність (алкогольна, наркотична) – це вибір людини, її спосіб життя, який свідчить про відсутність сили волі

Реальність 4. Залежність або аддикція – це складний феномен, який охоплює багато чинників, серед яких генетичні передумови, особливості середовища чи соціального оточення, в якому росте та проживає людина, навички справлятися зі стресами, а також наявність інших психічних розладів, наприклад, депресії. Подолання залежностей потребує комплексних втручань та багатопрофільної допомоги.

Міф 5. Усі люди, які хворіють на психічні розлади, є агресивними та небезпечними

Реальність 5. Дуже мало людей, які мають психічні розлади скоюють насильницькі правопорушення, у порівнянні з особами, які не мають психічних розладів. Частіше, про що менше говориться в масмедіях, люди з психічними розладами є жертвами правопорушень або насильницької поведінки. Найчастіше це спостерігається в закритих інституціях – психіатричні лікарні, будинки-інтернати.

Міф 6. Людям з психічними розладами ніколи не стане краще, їх неможливо вилікувати

Реальність 6. У наш час лікування психічних розладів є набагато кращим у порівнянні з попередніми десятиліттями. Дослідники та фахівці постійно розробляють нові методи та можливості лікування. Широкий спектр психофармакологічних препаратів, методів психотерапевтичних втручань, організації служб допомоги та послуг значно розширюють можливості одужання.

