



Психічне здоров'я

Щонайменше 20% підлітків схильні до психічних розладів – депресій, швидкої зміни настрою, різноманітних залежностей, суїцидальних настроїв, порушення харчування тощо. Суспільство має потурбуватися про психічний стан підлітків – надати необхідну психологічну допомогу тим, хто її потребує.

Головними показниками психічного здоров'я дітей та молоді є: достатній або високий рівень розвитку психічних процесів: уважність, активність, цупкість і обсяг пам'яті; наявність якостей розуму, розвинута мова, доброзичливість, радість.

Психічно здорова молодь вільно ставить перед собою цілі і вірить і свої можливості досягнення життєвих планів. Психічно здоровим дітям характерні творчі спроможності у визначеній сфері, повага до себе й інших людей, демократичність у взаємовідносинах, відмова від лицемірства і маніпулювання людьми. Здоров'я дітей та молоді – найцінніше надбання кожного цивілізованого суспільства, що створює фізичний, інтелектуальний, духовний і соціальний базис держави.

Психічне здоров'я – це стан соціального благополуччя, який дає можливість кожній людині реалізувати власний потенціал, долати життєві стреси, плідно працювати і брати участь в суспільному житті.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я на планеті живуть понад 500 мільйонів людей, які страждають на психічні захворювання, найпоширенішими з яких є депресія (45 %), алкогольна, наркотична, ігрова та інші залежності (15 %), психози (12 %). Половина психічних хвороб є причиною інвалідності.

Українські діти все більше хворіють на нервові розлади, причинами яких є несприятлива атмосфера у родині.

Психічне здоров'я українських дітей з кожним роком дедалі слабшає.

В нашому місті працюють спеціалісти психіатричної і наркологічної служби, які надають допомогу хворим - лікують, психологи, які допомагають пристосовуватися до життєвих умов, долати труднощі, знаходити вихід із складного становища.

Для збереження психічного здоров'я потрібно виконувати лише декілька нескладних правил: збалансовано харчуватися, достатньо спати (6-8 годин на добу) і дотримуватися розпорядку дня: робота-відпочинок.

Плануйте своє життя! Ставте реальні цілі і не чекайте, що зміни відбудуться самі собою – працюйте для себе. **Не шукайте** розслаблення у зловживанні алкоголем, або прийомі психоактивних речовин – це лише поглибить психоемоційні проблеми.

Пам'ятайте, що всі люди потребують підтримки, участі, співчуття та любові.

Ви не самотні! Поруч є завжди люди, які зрозуміють і допоможуть. Не соромтеся звертатися за допомогою! У разі потреби звертайтеся до фахівців – отримаєте індивідуальну, конфіденційну, безкоштовну консультативну допомогу і підтримку.

**Такі фахівці працюють у
КЛІНІЦІ, ДРУЖНІЙ ДО МОЛОДІ, тел.3-29-12**