

10 ОКТОМВРИ - СВЕТОВЕН ДЕН ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Психичното здраве е особен вид душевно благополучие, равновесие и комфорт, което прави човека максимално работоспособен, удовлетворен от себе си и от това, което върши, позволява му без напрежение и успешно да общува с другите хора, ражда у човека не само желание да бъде активен, но и да се развива, да се усъвършенства. Липсата на душевно здраве не означава непременно наличието на психично заболяване, а само отсъствието на горепосочените признаци и наличие на някои по-сериозни проблеми.

Има един надежден критерий за диагностицирането на наличието на душевно здраве или на наличието на психологически проблеми у даден човек. Човекът, намиращ се в добро душевно здраве, се адаптира успешно, по най-добрия начин. Човекът, чието психично здраве е разклатено, ще има проблеми и трудности в адаптацията.

Към отклоненията от безупречното психично здраве могат да се отнесат: умората и изтощението; депресията, неврозите, тревожността и страховете, комплексите и др. Това не са заболявания на психиката, а по-скоро психични проблеми, които притежават две основни характеристики. Първата е обективна: затруднява се поведението на човека, намалява се продуктивността и се влошава качеството на работата му, снижава се прецизността на действията му, усложняват се взаимоотношенията му с другите хора. Втората е субективна: човекът с психологически проблеми изпитва душевен дискомфорт, преживява неудовлетвореност от себе си и недоволство от другите, неувереност в силите си и действията си, безпокойство за бъдещето.

Стресът е основен рисков фактор за нарушения в психичното и физическото здраве. Малко или много в днешно време всички сме подложени на стрес, това е неизбежно. Но правим ли нещо по въпроса?

Всекидневните проблеми вземат своето, изтощават енергията ни и ни пречат да покажем максимума, на който сме способни. Списъкът е дълъг и вероятно познат на всички: финансови затруднения, взаимоотношения с другите, загуба на близки, деца, раздяла, изпити, стремеж към успех, службата, неудовлетвореност, недоволство от работата, непрекъснато бързане, болести, принудителни промени, пенсиониране, промени в температурата, физически стрес.

Междувременно физическото и психическото ни здраве минават на заден план, а това нерядко води до усложнения и сериозни проблеми. Установено е, че в много голяма част от случаите артритът, заболяванията на сърдечно-съдовата, храносмилателната и дихателната система, ракът и депресията се дължат на стреса.

По принцип човешкият организъм може да се справи до известна степен със стреса, при определени обстоятелства той дори е полезен. Превръща се в проблем, когато хората не му обръщат внимание и "пришпорват" нервната си система, без да спрат, за да си поемат дъх. Тялото и психиката се нуждаят от време, за да се възстановят от продължителния стрес и да се избегне тоталния срив.

В такива случаи се препоръчват различни техники за релаксация, медитация, автогенен тренинг, както и спорт, рационално хранене, повече движение сред природата, общуване с близките и др.

При по-продължително преживяване на душевен дискомфорт, не се колебайте да потърсите помощ от специалист (психолог, психотерапевт). Колкото по-рано го направите толкова по-бързо и лесно ще възстановите душевното си състояние. Нещо повече - специалистът може да ви научи как да се справяте с тъжните/ тревожните мисли, с чувството за безнадеждност и ниска самооценка, как да противостоите на трудностите, да решавате своите проблеми, да понасяте загубите, които ви поднася съдбата.

Да се потърси помощ за възстановяване на психичното благополучие, не означава непременно да сте "луд", а по-скоро профилактика на психични и някои физически заболявания.

Никоя социална група не е напълно предпазена от психични разстройства, но рискът е много по-голям за бедните, бездомните, безработните, хората с ниско образование, жертвите на насилие, емигрантите и незаконно пребиваващите, малцинствата, децата и юношите, жените, с които е злоупотребявано, и възрастните, грижата, за които е занемарена.