

Що таке ментальне здоров'я і як про нього подбати?



Що таке ментальне здоров'я?

Згідно з визначенням ВООЗ,

ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Ментальне (або психічне) здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальною складовою. Воно є важливим для втілення власних бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох **чинників**: фізіологічних, соціальних, екологічних, економічних.

Ознаки, властиві людині зі стабільним ментальним здоров'ям:

- **Особиста незалежність.** Ви самі приймаєте рішення, керуючись своїми бажаннями та досвідом, особисто відповідаєте за власні вчинки.
- **Здатність розрізняти свої емоції,** керувати ними та гармонійно функціонувати;
- **Вміння спілкуватися** і будувати здорові стосунки з іншими;
- **Позитивне ставлення до себе.** Одобрення себе з усвідомленням власних фізичних та психологічних властивостей. Адекватна самооцінка: не завищена та не занижена. Відсутність звички критикувати себе та оточуючих.
- **Здатність керувати своєю поведінкою** відповідно до соціальних норм.
- **Стресостійкість.** Вміння "тримати удар" і легко знімати напругу після стресової ситуації.
- **Здатність критично мислити.**
- **Адаптивність.** Здатність змінювати власну поведінку при зміні життєвих ситуацій, бути гнучким та врівноваженим за будь-яких обставин.

Бути ментально здоровими — значить якісно виконувати завдання у будь-якій сфері життя: вдома, на роботі, у період відпочинку. Адже людина, яка перебуває в гармонії із собою, зможе організувати собі комфортне життя.

Ментальне здоров'я може порушуватися під дією:

- генетичних чинників;
- наркотичних речовин;
- гормонального дисбалансу;
- індивідуальних характеристик людини (наприклад, схильності до депресій та песимізму);
- швидких соціальних та політичних змін (зокрема, внаслідок воєнних дій);
- соціальної дискримінації на фоні різних чинників (сексуальна орієнтація, расова приналежність, ВІЛ-позитивний статус тощо);
- сексуального насильства;
- психологічного тиску;
- стресу та важких умов роботи.

Психічне здоров'я значною мірою залежить від атмосфери у сім'ї, дитячого досвіду, соціального оточення. Особливо важливим є сприятливе середовище зростання для дітей та підлітків, у яких психіка лише формується.

Для підтримки власного ментального здоров'я потрібно:

- розумно організовувати ритм життя «робота–відпочинок»;
- правильно харчуватися;
- бути віч-на-віч із собою і прислухатися до власних потреб;
- приділяти час тому, що приносить радість: хобі, прогулянки, читання, спорт, спілкування;
- берегти власне фізичне здоров'я;
- уникати спілкування з негативними та токсичними людьми;
- дотримуватись інформаційної гігієни тощо.

Ознаки проблем з ментальним здоров'ям:

- **фізичні** (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла);
- **емоційні** (постійне відчуття страху, тривоги, смутку);
- **когнітивні** (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання);
- **поведінкові** (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції);
- **перцептивні** (наприклад, людині здається, що вона бачить або чує те, чого не помічають інші);

Самоспостереження є важливим, але ознаки розладів дуже індивідуальні і відрізнити їх може лише лікар. Тому займатися самодіагностикою не варто.

Де отримати допомогу?

Якщо ви вважаєте, що переживаєте проблеми із ментальним здоров'ям, вам може знадобитися допомога кваліфікованих фахівців.

Не зволікайте: чим швидше ви почнете шукати рішення, тим швидше повернете собі комфортне самопочуття і вищу якість життя.

Можна звернутися по допомогу до **психолога, психотерапевта чи психіатра**. Ці фахівці вирішують різні питання, що стосуються ментального здоров'я.

З якими питаннями до кого з них варто звертатися?

До психолога варто звернутись, якщо:

- відчуваєте порушення психологічного комфорту;
- виникає проблема у самовизначенні;
- у вас занижена самооцінка;
- вас турбує самокритика та нелюбов до себе;
- вам важко вивільнити власні емоції;
- маєте труднощі у спілкуванні з людьми та кризи у стосунках, що заважають вести звичне життя тощо.

Психолог працює виключно з психічно здоровими людьми. Він допоможе вам зрозуміти причини ситуацій, знайти джерела проблем і скерувати вас щодо їх усунення.

До психотерапевта варто звернутись, якщо ви:

- проживаєте важкий кризовий період, що пригнічує психоемоційне самопочуття;
- втратили близьку людину та довго не можете це пережити;
- страждаєте від посттравматичного стресового розладу;
- маєте панічні атаки;
- депресивний розлад;
- генералізований тривожний розлад;
- розлад харчової поведінки;
- маєте діагностований психічний розлад і хочете паралельно з лікуванням покращити якість життя тощо.

Психотерапевт допоможе подолати порушення ментального здоров'я та глибокі особистісні кризи, поліпшити психічне здоров'я, глибше пізнати себе, усвідомити минулий травматичний досвід, змінити поведінкові патерни (автоматизовані моделі поведінки), навчитися краще управляти емоціями та емоційними станами.

До психіатра варто звернутись, якщо у вас:

- гостре або часткове порушення мислення, поведінки;
- часті безпричинні перепади настрою;
- спотворення логічного сприйняття дійсності;
- невідповідність подій і висловлювання емоціям (наприклад, коли трапляється трагедія, людина демонструє задоволення або сміх);
- незначні або явні відхилення від загальноприйнятих норм поведінки;
- хронічні порушення сну, тривожний сон, часті нічні жахливі сновидіння;
- нав'язливі думки, якими важко керувати ;
- неадекватна реакція на дійсність та оточення тощо.

Психіатр може встановити діагноз та призначити медикаментозну терапію.



Дбайте про себе та будьте здорові!

Джерела:

1. <https://prozdorovia.in.ua/mentalne-zdorov-ia/>

2. <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>

3. <https://uamodna.com/articles/yak-pidtrymuvaty-svoe-mentaljne-zdorovya/>