

ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Алексеева Оксана Владимировна

студент, Башкирский Государственный Университет, РФ, г. Уфа

Ягудин Денис Радикович

научный руководитель, старший преподаватель, Башкирский государственный университет, РФ г. Уфа

Психическое здоровье – это состояние, при котором человек осознает свою способность продуктивно работать условиях стресса повседневной жизни и вносить свой вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования общества.

Психическое здоровье имеет огромное значение для общих и индивидуальных способностей разумных существ мыслить, выражать эмоции, общаться, жить и наслаждаться жизнью. На этом фоне укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут рассматриваться как жизненно важная деятельность для отдельных людей и сообществ по всему миру. [1,8]

Сегодня, живя в 21 веке, невозможно игнорировать такой важный фактор, как психическое здоровье человека. Это правда, что постиндустриальный мир обеспечил все условия для нормальной и комфортной жизни человека, но наряду с этим все еще существуют такие проблемы, как война, глобальное потепление, нехватка ресурсов, сексизм, расовая дискриминация, женоненавистничество, издевательства и другие проблемы, которые оказывают большое влияние на человеческую жизнь и психика. Также стоит отметить, что психологические и личностные факторы, которые делают людей уязвимыми к проблемам с психическим здоровьем, играют важную роль. Биологические риски также включают генетические факторы. [3,329]

Укрепление психического здоровья включает в себя мероприятия по укреплению психического здоровья. Они могут включать в себя создание среды, поддерживающей психическое здоровье. Пространство, в котором соблюдаются и защищаются основные гражданские, политические, социально-экономические и культурные права, является основой психического здоровья. Без безопасности и свободы, которые обеспечивают эти права, трудно поддерживать высокий уровень психического здоровья. [2,73]

Существует несколько конкретных способов укрепления психического здоровья:

- Деятельность в раннем детстве (например, создание устойчивой среды, отвечающей потребности детей с точки зрения здоровья и питания, обеспечение защиты от опасных причин и возможностей для раннего обучения и общения с другими людьми на основе принципов реагирования, эмоциональной поддержки и стимулирующего воздействия на развитие);
- Поддержка детей (программы приобретения профессиональных навыков, программы развития детей и молодежи);
- Предоставление социально-экономических возможностей для женщин;
- Социальная поддержка пожилых людей (например, инициативы по проведению

собраний, местные дневные центры для пожилых людей);

- Программы, ориентированные на уязвимых людей, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (p.s. психосоциальные вмешательства после стихийных бедствий);
- Мероприятия по укреплению психического здоровья в школах;
- Меры по укреплению психического здоровья на рабочем месте;
- Повышение уровня жизни в стране;
- Программы предотвращения насилия (например, ограничение доступа к алкоголю и оружию);
- Сокращение масштабов нищеты и социальная защита малоимущих;
- Антидискриминационные законы и кампании;
- Укрепление прав и возможностей людей с психическими расстройствами и уход за их.

Понимание того, что необходимо сделать в связи с растущим бременем психических расстройств, значительно улучшилось за последнее десятилетие. Появляется все больше свидетельств эффективности и наиболее эффективных мер по борьбе с психическими заболеваниями в странах с различным экономическим развитием.

Примерами этих мер, которые также являются доступными, инновационными и доступными, являются следующие:

- Лечение депрессии с помощью психотерапии, а при умеренной или тяжелой депрессии –антидепрессанты;
- Лечение психоза нейролептиками в сочетании с психосоциальной поддержкой;
- Налоги на алкогольные напитки и ограничения на их продажу и рекламные акции.

Кроме того, существует ряд эффективных мер по профилактике и лечению детских психических заболеваний, лечению деменции и некоторых других расстройств, связанных с использованием психоактивные вещества, ориентированные на образ жизни. [4,50]

Список литературы:

1. Леонова, Ж.К., Гагарина, М.В. Психическое здоровье молодежи в условиях //Вестник ГСГУ. 2018. - №4(32). - С. 7-10.
2. Леонова, Ж. К. Успешность и психическое здоровье современного человека / Ж. К. Леонова, М. В. Гагарина // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. – 2019. – № 2(34). – С. 72-75.
3. Тархова, Л. П. Психическое здоровье человека ХХ1 века / Л. П. Тархова // Профилактика зависимостей. – 2018. – № 4(16). – С. 329-332.
4. Соловей, Л. Б. Психическое здоровье человека в эпоху глобализации / Л. Б. Соловей // Велес. – 2019. – № 6-1(72). – С. 46-50.