



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



10 октября
2019 года

Всемирный день психического здоровья

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

450 миллионов жителей планеты страдают психическими заболеваниями и расстройствами;

расстройства психики чаще возникают у молодого населения в возрасте от 15 до 24 лет;

каждые 40 секунд кто-то умирает в результате суицида.

К сведению:

В Гродненской области:

снижается первичная заболеваемость синдромом зависимости от алкоголя (на 13,5%);

уменьшается число лиц, впервые взятых под наблюдение в связи с употреблением наркотических и ненаркотических веществ (на 50,3 %);

снижается число суицидов среди взрослых и детей (с 2010 по 2019 г. показатель снизился на 35 %);

за последние четыре года на 20% снизились показатели учтенной заболеваемости детского населения, как общей, так и первичной.

В регионе функционирует телефон доверия «170» для получения экстренной психологической помощи и консультаций по вопросам психического здоровья.

Ежегодно 10 октября при поддержке Всемирной организации здравоохранения проводится Всемирный день психического здоровья.

Целью этого дня являются активные действия, направленные на сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости, употребления психотропных веществ и самоубийств, а также распространение информации об эффек-

тивных методах профилактики, лечения и предотвращения психических отклонений.



В этом году темой Дня здоровья является «Предотвращение самоубийств».

Каждое самоубийство — трагедия, приносящая горе семьям, обществу и целым странам и имеющая долгосрочные последствия для людей, переживших утрату. Самоубийства происходят в самых различных возрастных группах и являются второй ведущей причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет во всем мире.

Всемирная организация здравоохранения предлагает в 2019 году провести акцию «40 секунд действий».

Акция «40 секунд действий»

поможет повысить осведомленность людей о самоубийствах как о серьезной проблеме общественного здравоохранения, углубить знания о том, что можно сделать для предотвращения самоубийств; уменьшить масштабы стигматизации, сопровождающей это явление; убедить тех, кто испытывает отчаяние, что они не одиноки.

Акцию может провести каждый в любом удобном формате. Это можно сделать в частном порядке, например, связаться и поговорить со знакомым, состояние которого вас беспокоит, или ободрить кого-то, кто испытывает тяжелые психологические переживания.

Можно обратиться публично к широкой общественности, например, распространить видеозапись к местной или центральной власти о том, что она должна сделать для решения проблемы.

Если вы сами оказались в тяжелом психическом состоянии, найдите 40 секунд, чтобы начать разговор о происходящем с человеком, которому вы доверяете.

Если ваш знакомый потерял близкого человека в результате суицида, уделите ему 40 секунд, чтобы выяснить, что происходит.

Если вы работаете в СМИ, рассказывайте о том, что каждые 40 секунд кто-то кончает жизнь самоубийством, в

интервью, статьях и блогах.

Если вы являетесь работодателем или руководителем, не пожалейте 40 секунд для того, чтобы обратиться к коллективу с ободряющими словами поддержки и информацией о том, куда можно обратиться за помощью при тяжелом психическом состоянии внутри вашей организации или за ее пределами.

Если у вас есть канал связи с широкой аудиторией (социальная сеть, телевидение, радио), включите в ваши трансляции 40-секундные сюжеты, рассказывающие о личном опыте людей и важности охраны психического здоровья.