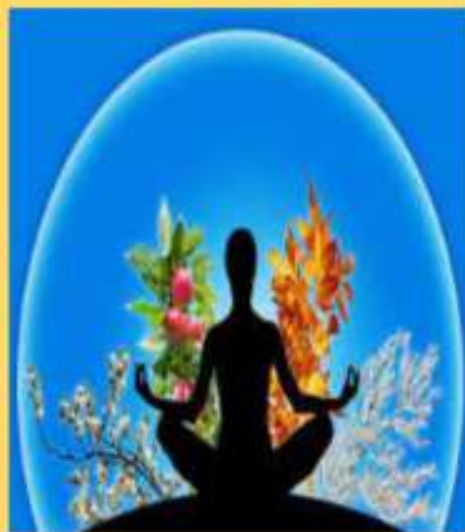


Психічне здоров'я може порушуватися під дією:

- 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;



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

Психічно здорова людина:

- може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвивається й навчається;
- позитивно оцінює себе, приймає та любить;
- приймає власні тверді рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя; може розв'язувати проблеми.

Що важливо для підтримання ментального здоров'я на належному рівні? Назвемо кілька прикладів:

- розвиток емоційного інтелекту в дітей: сприйняття і розуміння своїх емоцій допоможе їм у дорослому віці вправніше керувати своїм станом;
- організація здорової атмосфери в родині, налагодження режиму дня для маленьких дітей;
- соціальна підтримка незахищених верств населення (наприклад, матерів-одиначок, жінок, що постраждали від насильства, людей з інвалідністю); локальні програми з підтримання психічного здоров'я — у школах, університетах, на підприємствах.



Психотерапевт — також не єдиний, хто має опікуватися ментальним здоров'ям. Це завдання стосується багатьох:

- **Батьки.** Змалку слід створювати для дитини здорову й доброзичливу атмосферу в сімейному колі. Адже психіка формується саме в сім'ї і те, що закладається в ранньому дитинстві, залишається на все життя: самооцінка, вміння спілкуватись і розуміти себе та інших.
- **Вчителі.** Не завжди батьки можуть вчасно помітити зміни в поведінці своєї дитини. Особливо це стосується підлітків — вони більш замкнуті, а більшість часу проводять у школі та з друзями. Тому вчителям варто звертати увагу на поведінку своїх учнів, будувати з ними довірливі відносини, допомагати вирішувати конфлікти.
- **Роботодавці.** Працездатність однією з перших страждає від порушень психіки. В той же час сприятлива атмосфера на робочому місці зміцнює колектив та є профілактикою психічних

Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші "дзвіночки" ментальних розладів за даними ВООЗ:

- фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла)
 - емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби)
 - когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання)
 - поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції)
 - перцептивні (наприклад, пацієнту здається, що він бачить або чує те, чого не помічають інші)
- Насправді ознаки розладів дуже індивідуальні і відрізнити їх може лише лікар. Тому займатися самодіагностикою не варто.**

