

10 октября в нашей стране и во всем мире отмечается **Всемирный день психического здоровья**. Мероприятия проходят ежегодно, начиная с 1992 г. Дата была учреждена по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке ВОЗ. Его целью является информирование населения о проблемах психического здоровья, о распространении депрессии, шизофрении, психических расстройств, а также о методах и способах укрепления, профилактики и лечения.

Психическое здоровье – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. Поэтому психическое здоровье является **основой** благополучия человека и жизни общества.

В процессе жизнедеятельности человек страдает от всевозможных стрессовых ситуаций, и, следовательно, это приводит к расстройствам и болезням. Именно «охране» психического здоровья посвящен этот международный праздник.

По данным ВОЗ каждый четвертый-пятый житель Земли страдает тем или иным психическим расстройством, и каждый второй имеет шанс заболеть психическим расстройством в течение жизни.

Основная стратегия в области охраны психического здоровья должна быть направлена не только на психические расстройства, она должна способствовать **укреплению психического здоровья**.

Укрепление психического здоровья включает действия по созданию условий жизни, поддерживающих душевное благополучие и позволяющих людям вести здоровый образ жизни. Атмосфера, в которой обеспечены уважение и защита основных гражданских, политических, социально-экономических и культурных прав, является основой укрепления психического здоровья.

Укрепление психического здоровья может включать в себя мероприятия, проводимые в раннем детстве и в школьном возрасте, а также поддержку пожилых людей. Важной частью являются мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах (например, программы по профилактике стресса); программы по предотвращению насилия (например, работа милиции с общественностью) и др.