

# ***Вопросы психического здоровья***

## Чем грозит постоянный стресс

Основным фактором, который может нарушить психическое благополучие, является стресс. Но, к сожалению, его невозможно избежать.

Любое действие, новая ситуация или просто слова могут стать стрессовыми для человека. При этом незначительные стрессы, которые сопровождают нас в жизни, не опасны для нашего здоровья. Потрясение, которое связано с ним, – это естественная часть человеческого существования. Вместе с тем опасность представляет чрезмерный стресс, который продолжается в течение длительного срока. Причем, у каждого человека одна и та же ситуация может вызывать различные его проявления.

## Какие могут быть реакции на стресс?

К психологическим либо психическим признакам стресса относят широкий спектр реакций. Они могут быть как яркие эмоционально окрашенные, так и немые, замкнутые, депрессивные: от бурной реакции гнева, раздражения или радости до нарушения аппетита либо переедания, ослабления интереса к межличностному общению, уходу в себя.

## К физиологическим проявлениям стресса относят:

мигрени,

язвы,

различные кожные заболевания (например, дерматиты),

артериальную гипертензию,

боли в спине,

суставах.

Более того, хронический стресс может приводить к бессоннице, тревоге, депрессии и снижению работоспособности.

## Что может вызвать стресс?

Стресс может быть вызван самыми разнообразными причинами, связанными с окружением, бытом, работой, учебой, а также с личностными факторами, с которыми мы встречаемся постоянно в различных жизненных ситуациях.

Исследования показывают, что положительные жизненные ситуации могут вызвать такой же стресс, как и негативные. Например, предстоящее грандиозное событие. И тот, кто проходил через такие мероприятия, знает, что даже самые яркие и приятные эмоции могут вызывать слезы, истерики, которые также являются проявлениями стресса.

Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, условно можно разделить на управляемые и неуправляемые. Управляемые – те, которые мы можем контролировать, и зависят они от нас, неуправляемые – те, которые нам не подвластны, и на них мы повлиять не можем. Они могут не являться стрессорами по своей сути, но вызывать стрессовую реакцию в результате нашей интерпретации, то есть от того, как человек воспринимает ту или иную ситуацию.

Одним из ключей к адекватному преодолению стресса является способность отличать стрессоры, на которые мы можем повлиять, от тех, контроль над которыми нам не подвластен.

### Как сохранить и поддержать психического здоровье

Что же нам помогает оставаться психически здоровыми и чувствовать себя хорошо? По данным исследований, определены индивидуальные характеристики, которые способствуют психическому здоровью. Например, адекватная самооценка, уверенность в себе, хорошие коммуникативные навыки, навыки разрешения проблем, навыки совладания со стрессом, физическое здоровье и активная жизненная позиция.

Да, многое уже дано нам от рождения, и мы не можем на эти особенности повлиять. Но кое-что изменить все же возможно, работая над собой, посещая психолога, даже занимаясь физическими упражнениями, что также немаловажно для психического здоровья.

Имеют значение и социальные обстоятельства: поддержка семьи, друзей, совместная забота о детях, социальное взаимодействие, физическая безопасность, экономическая защищенность.

Для детей крайне важны успешные достижения в школе. Необходимо, чтобы ребенок во время учебы имел позитивный опыт, чтобы у него что-то получалось. Для более старших важна удовлетворенность работой и профессиональная успешность. Кроме того, есть средовые факторы, которые способствуют поддержанию психического здоровья: социальная справедливость, толерантность, интеграция в общество людей, в том числе, имеющих особенности психофизического развития.

Для того, чтобы вырос психически здоровый человек, немаловажную роль играет воспитание ребенка в любящей и принимающей его семье. В подростковом возрасте возрастает влияние сверстников, появляются риски употребления психоактивных веществ. В данном случае одним из факторов профилактики, помимо ограничения доступности к этим веществам, является

обеспечение занятости подростков (спорт, хобби, все то, что интересно и важно для подростка), сказала эксперт.

Три четверти всех психических расстройств начинаются в молодом возрасте до 25 лет, половина – в возрасте до 16 лет. То есть это тот возраст, который, как правило, человек проводит в кругу семьи. Поэтому семья может сыграть как защитную буферную роль, так и, наоборот, при неблагоприятной ситуации в семье может стать провоцирующим фактором развития этих расстройств.

В зрелом возрасте для поддержания психического здоровья особенно важны устойчивые отношения, брак, занятость, благоприятная рабочая среда.

В среднем и пожилом возрасте проблемы с психическим здоровьем во многом связаны с физическим здоровьем. Поэтому основа профилактики – поддержание здоровья тела. Важна для пожилых людей также финансовая безопасность и социальная включенность. Оставаться психически здоровыми, когнитивно-сохранными пожилым людям помогает их максимальная вовлеченность в какие-либо активности.

Одной из мер профилактики психических расстройств является развитие психологической компетентности.

Это значит забота о себе, своем психологическом благополучии, эмоциональном фоне, настроении, что включает в себя обучение навыкам саморегуляции, управления стрессом, решения конфликтов, межличностного общения. Это помогает укрепить психологическое здоровье и сделать людей более психически устойчивыми к психологическим нагрузкам. Правильное питание, достаточный сон, физические нагрузки и отказ от вредных привычек также является мерой профилактики психических расстройств.

Если вы испытываете какие-то проблемы с психическим здоровьем, употреблением психоактивных веществ, следует обращаться за профессиональной помощью.