

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ ОЗНАКИ ПРОБЛЕМ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ?

- порушення сну: тривалий сон протягом доби або навпаки неможливість заснути
- порушення харчування: надмірне вживання їжі або відсутність бажання їсти
- уникнення спілкування з близькими
- повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями
- низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей
- відчуття апатії і неважливості всього
- безпричинні больові відчуття в тілі
- відчуття безпорадності чи безнадії
- понаднормове куріння, вживання алкоголю чи наркотиків
- відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху
- сильні перепади настрою
- нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим
- віра в речі, що не відповідають дійсності
- неможливість виконувати щоденні завдання, такі як піклування про себе, інших, робота чи навчання

• ЧОМУ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВАЖЛИВЕ?



Психічне та фізичне здоров'я є рівноцінно важливими складовими загального здоров'я людини. Психічні захворювання (особливо депресія) підвищують ризик виникнення багатьох видів фізичних проблем зі здоров'ям: інсульту, діабету, захворювань серця.

• ЩО МОЖЕ СПРИЧИНИТИ ТРУДНОЩІ З МЕНТАЛЬНИМ



ЗДОРОВ'ЯМ?

Єдиної причини немає – як правило, в кожному випадку фактори є комплексними. Але є низка передумов, що можуть підвищувати ризик виникнення психічних захворювань:

- травматичний досвід у ранньому віці (наприклад, жорстоке поводження чи сексуальне насильство);
- досвід, пов'язаний з тривалим медичним станом (таким як рак або діабет);
- генетична схильність;
- вживання алкоголю чи рекреаційних наркотиків;
- відсутність чи брак стосунків з друзями і рідними;
- відчуття самотності та ізоляції.