**Профилактика психических расстройств**.

Здоровье человека является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия. Состояние психического здоровья оценивается через отсутствие тех или иных патологических симптомов, отклонений, расстройств.

Психическое здоровье начинает формироваться еще в утробе матери, далее психика ребенка формируется отношениями в семье и  социуме. Проблемы в области психического здоровья появляются в позднем детстве и раннем подростковом возрасте (к 14 годам).

 Здоровая психика это: возможность жить в социуме, работать в коллективе; хорошая память; умственная активность; умение анализировать, адаптироваться к изменению внешних условий и принимать правильные решения; стабильные реакции на одинаковые события; полноценный сон; устойчивость к стрессам; правильная оценка действительности, отсутствие страха. способность отвечать за свою жизнь и брать ответственность на себя.
 По данным статистики, во всем мире до 20 процентов населения страдают проблемами психического здоровья, многие из них носят хронический характер и требуют медицинского вмешательства. Часто психические расстройства остаются незамеченными, а больные люди не получают помощи и лечения, что в дальнейшем сказывается на психическом здоровье в течение жизни.

В подростковом возрасте появляется потребность в самоутверждении в отношениях с взрослыми и сверстниками. Формы самоутверждения в этом возрасте бывают как позитивными

(самообразование, забота о ближних, участие в решении семейных вопросов, спорт, овладение знаниями и др)., так и негативными (неуверенности в себе, упрямство, агрессивность, повышенная конфликтность, частая смена настроения, раздражительность) .

 В подростковом возрасте возрастает распространенность таких психических расстройств, как депрессия и суицидальное поведение, которые приводят к раннему употреблению алкоголя, табака, запрещенных веществ, подростковой беременности, правонарушениям.

Депрессия является одним из самых распространенных видов расстройств, с разнообразными последствиями (проблемой самоубийства среди молодежи).

 Симптомы депрессивного состояния: отсутствие удовлетворенности от жизни, ощущение безнадёжности, чувство тревоги, отчаяния, тоски, внутреннее напряжение, постоянная усталость, немотивированная раздражительность, проблемы с памятью, нарушение концентрации и сна, подавленность, отторжение помощи, замкнутость.

 Перечисленные симптомы не всегда способствуют желанию обратиться за медицинской помощью к врачу специалисту. Важно, чтобы такое состояние человека, как можно раньше заметили его родные, близкие, педагоги и оказали надлежащую помощь и поддержку.

 Развитию психических расстройств, способствуют   информационные перегрузки;  напряженная работа;  жизнь в состоянии постоянного стресса.

Не замеченные психические расстройства ведут  к взрослению не успешного члена общества. Человеку с затяжными психическими расстройствами сложно  реализоваться в жизни, что ведет к снижению продуктивности его в обществе.

В любом обществе существуют и действуют определённые стандарты, отклонение от которых может стать поводом к признанию человека психически неполноценным.

Специалисты предупреждают, что необходимо недопущение наступления состояния, которое может привести к психическому расстройству, так как устранять последствия бывает сложно или порой невозможно.

Существуют некоторые правила, следуя которым, возможно оставаться психически полноценным членом общества.

1. Расширение контактов, поддержание имеющихся связей.

Общение с людьми должно быть интересным, должно быть проникнуто теплотой и искренностью.

2. Наслаждение настоящим.

Не стоит жить прошлым, настоящее - это то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

3. Расширение кругозора.

Стимулом к сохранению психического здоровья являются: занятия спортом, живописью, вышивкой, изучение иностранных языков, путешествие.

4. Оказание помощи.

Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, незнакомым людям доброту, советы, реальную помощь, а полученная в ответ благодарность – всегда позитивные эмоции.

Специалисты отмечают, что укрепление уверенности в себе может способствовать предотвращению появления таких проблем в области психического здоровья, как расстройства поведения, страхи, депрессия, расстройства пищевого поведения, рискованных форм связанных с сексуальным поведением, употреблением наркотиков, агрессивного поведения.