**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.

 **Заболевание суставов**

Артрит – это состояние, характеризующееся воспалением суставов в разных частях тела. Артритом может заболеть любой человек, включая детей. Самая большая аудитория больных наблюдается в возрастной категории после 40 лет (у женщин - 26%, у мужчин - 18%). Различают [более 100 разновидностей артрита](http://liniya-zdorovya.ru/bolezni/artrit/36-vidy-artrita-kotorye-vstrechayutsya-chashche-vsego), часто диагностируемые - остеоартроз, ревматоидный артрит, подагра, болезнь Бехтерева, инфекционный артрит.

Симптомы при различных видах артрита: **ночные боли в поражённых участках; неприятные ощущения в суставах; скованность в суставах в утренние часы**, не только в местах поражения, но и во всём теле; **отёчность и воспалительные процессы в суставах;** подкожные опухоли на локтях и др.

Согласно прогнозам, к 2030 году артритом различных частей тела будут страдать более 67 миллионов человек.

Артрит может быть, как отдельным заболеванием, так и дополнением к тому или иному недугу.

Воспаление суставов начинается в тот момент, когда иммунная система по какой-то причине дает сбой и начинает атаковать здоровые клетки собственного организма.

Главным симптомом заболевания является воспаление и боль в суставе. Больные не могут выполнять такие простые движения и действия, как наклоны, стояние, ходьба по дороге и по лестнице (артрит коленного, тазобедренного сустава, голеностопа).

При артрите чаще всего воспаляются мелкие суставы пальцев, запястья, ноги и лодыжки, коленные уставы, реже страдают суставы бедра, плеч, локтевые суставы и шейные.

 При заболевании происходит поражение симметрично расположенных суставов, если поражены суставы пальцев левой руки, обычно наблюдается похожее поражение правой.

 Лица с заболеванием артритом ведут малоподвижный образ жизни, вследствие чего здоровье страдает еще в большей мере.

Артрит – это прямой путь к заболеваниям сердца. Доказано, риск возникновения сердечного приступа повышается на 60% через год, после того как человеку поставили диагноз ревматоидный артрит.

 Ревматоидный артрит – одно из наиболее распространённых хронических воспалительных заболеваний соединительной ткани с преимущественным поражением суставов. Пик заболеваемости приходится на возраст 30 – 55 лет, у женщин патология встречается в 3 раза чаще. Без своевременного и правильного лечения пациент быстро становиться инвалидом.

Коварство болезни заключается в том, что она начинается незаметно, а полное выздоровление случается очень редко.

При заболевании происходит разрастание синовиальной оболочки, разрушается хрящ, возникают костные дефекты и необратимая суставная деформация.

Ревматоидный фактор, циркулируя в крови, может откладываться в любом органе (в сердце, сосудах, почках, лёгких), что способствует развитию инсульта, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности.

В подавляющем большинстве случаев заболевание начинается с поражения мелких суставов кисти (пястно – фаланговых, межфаланговых). Появлению боли могут предшествовать чувство немотивированной слабости. усталости, утренней скованности, умеренной лихорадкой (до 37,5 градуса). Усталость и утомляемость – характерные симптомы ревматоидного артрита. Они заставляют человека чувствовать себя вымотанным настолько, что даже нет сил, чтобы [заснуть](http://healthy-joint.ru/10-ways-to-get-sleep/). От этого боль кажется сильнее, чем она есть, и появляются проблемы с концентрацией.

Спустя несколько недель - месяцев начинают воспаляться крупные суставы. По мере прогрессирования недуга возникает стойкая деформация пальцев рук и кистей, резко снижается подвижность лучезапястных суставов.

Что бы уменьшать риск сердечных осложнений, следует контролировать свое артериальное давление и уровень холестерина, [употреблять полезную и здоровую пищу](http://healthy-joint.ru/kak-pravilno-est-pri-ra/), выполнять умеренные физические нагрузки, отказаться от курения, как активного, так и пассивного (треть всех случаев заболевания артритом связаны с курением).

Причины возникновения заболевания полностью не изучены. Среди наиболее вероятных факторов, приводящих к артриту, называют генетическую предрасположенность.

Причиной появления артрита могут стать осложнения после того, как человек переболел инфекционным недугом (ОРЗ, грипп).

 К поражению суставов может привести: эмоциональное перенапряжение; длительные тяжёлые физические нагрузки на группы суставов; :нездоровый питательный рацион с дефицитом витаминов; нарушения вещественного обмена; злоупотребление спиртными напитками и табачными изделиями; плохая экология; проблемы с циркуляцией крови, травмы; нарушения в работе эндокринной системы; менопауза.

На сегодняшний день существует лекарственные препараты, которые помогают эффективно контролировать симптомы артрита.

При первых признаках заболевания следует обратиться за медицинской помощью к врачу ревматологу.