



## 10 октября - Всемирный день психического здоровья

10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья, который был учрежден в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке Всемирной организации здоровья (ВОЗ). Россия присоединилась к празднованию в 2002 году, по настоянию академика РАМН Т. Б. Дмитриевой.

Тема Всемирного дня психического здоровья в 2021 году - "**Психическое здоровье в неравном мире**".

В 2020 и 2021 годах негативным фактором, повлиявшим на психическое здоровье населения, стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.



### Психические расстройства при COVID-19:

1. Острая реакция на стресс. Гиперкинетическая форма реагирования на стресс (психомоторное возбуждение, хаотичность мыслей и действий, несоответствие эмоций ситуации, проблемы с концентрацией внимания, проблемы со сном). Гипокинетическая форма реагирования на стресс (замедление психических и двигательных процессов, человек медлителен, растерян, часто сидит в одной позе, мимика и эмоциональные реакции выражены слабо, больной погружен в свои переживания, практически не реагирует на обращение к нему).
2. Тревожные и тревожно-депрессивные расстройства. У лиц с тревожными расстройствами наблюдаются подавленное настроение в сочетании со страхами, тревогой, паникой, чувством вины, бессонницей, навязчивыми мыслями
3. Соматоформное расстройство — у пациентов возникают жалобы такие же, как у больных коронавирусом (сдавленность в грудной клетке, ощущение нехватки воздуха, удушье, вегетативные кризы из-за сильных переживаний и пр.). При этом человек не болен COVID-19.
4. Панические атаки. Пароксизмальный страх, тревога, внутреннее напряжение, выраженные соматические изменения (учащенное сердцебиение, повышенное АД, потливость, тремор в теле, боль в грудной клетке, нехватка воздуха, тошнота, головокружение, озноб)
5. Эмоционально неустойчивые личностные расстройства. Взрывное поведение, необдуманность поступков, переменчивость настроения, часто внезапные вспышки гнева, возникающие без серьезной на то причины, проявления агрессии, насилия, чувство опустошенности и ненужности, переходящее в особую жестокость по отношению к близким, суицидальные мысли и наклонности.
6. Алкогольная зависимость может стать следствием попытки снятия стресса и тревожности в период пандемии.
7. Нарушения памяти
8. Как показывают новые исследования, тяжелая форма COVID-19 может вызывать делирий в острой стадии заболевания, а затем стать причиной развития депрессии, тревоги, хронической усталости, бессонницы и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

### Рекомендации:

- здоровый образ жизни, правильное питание, режим сна, физическая активность;
- больше общаться с близкими, используя современные средства связи, если личное общение невозможно;
- отказ от курения и распития алкогольных напитков для подавления эмоций;
- снизить информационный поток, если негативные новости приводят к повышенной тревожности;
- если стресс и отрицательные эмоции слишком сильны, не пытаться справиться с ними самостоятельно и обратиться за медицинской помощью.

