У людей с проблемами психического здоровья и психосоциальными отклонениями наблюдается ухудшение физического здоровья и сокращение продолжительности жизни. А стереотипы и стигматизация в обществе, семье, школах и на рабочем месте препятствуют здоровым отношениям, социальному взаимодействию и созданию инклюзивной среды, необходимой для благополучия всех членов общества. В связи с этим в 2024 году темой Всемирного дня психического здоровья является:

«Психическое здоровье – это универсальное право человека».

Психическое здоровье является одним из основных прав человека. Каждый человек, кем бы и где бы он ни находился, имеет право на наивысший достижимый уровень психического здоровья. Это включает в себя право на защиту от рисков для психического здоровья, право на доступную, приемлемую и качественную помощь, а также право на свободу, независимость и интеграцию в общество.

Хорошее психическое здоровье жизненно важно для нашего общего здоровья и благополучия. Однако каждый восьмой человек в мире живет с психическими расстройствами, которые могут влиять на его физическое здоровье, самочувствие, отношения с окружающими и средства к существованию. От психических расстройств также страдает все большее число подростков и молодых людей.

 ***Признаки психического здоровья:***

* ***Эмоциональная стабильность****:* Здоровое психическое состояние подразумевает способность контролировать эмоции и справляться с стрессом. Люди с психическим здоровьем обычно могут выражать свои чувства и адаптироваться к переменам в жизни.
* ***Позитивное мировосприятие:***Оптимистическое отношение к жизни и возможность видеть положительные аспекты в различных ситуациях являются признаками психического здоровья.
* ***Адекватная самооценка****:* Люди с психическим здоровьем имеют реалистичное представление о себе и своих способностях, без чрезмерной самокритики или завышенной самооценки.
* ***Социальные навыки****:* Умение строить здоровые отношения с другими людьми, решать конфликты и поддерживать коммуникацию являются важными аспектами психического здоровья.
* ***Способность к адаптации****:* Люди с хорошим психическим здоровьем обычно успешно адаптируются к изменениям в жизни, будь то потеря работы, переезд или другие жизненные события.

***Аспекты поддержания психического здоровья***

* ***Регулярные упражнения****:* Физическая активность имеет положительное воздействие на психическое здоровье. Она способствует выделению эндорфинов, что улучшает настроение и снижает стресс.
* ***Сбалансированное питание****:* Правильное питание обеспечивает мозг и тело необходимыми питательными веществами. Важно употреблять пищу, богатую витаминами и минералами.
* ***Сон и отдых****:*Недостаток сна может негативно сказываться на психическом здоровье. Регулярный и качественный сон помогает восстановить физическое и психическое благополучие.
* ***Управление стрессом****:* Навыки управления стрессом, такие как медитация, глубокое дыхание и релаксация, могут помочь справляться с повседневными напряжениями
* ***Социальная поддержка****:*Поддержка от друзей и семьи играет важную роль в поддержании психического здоровья. Регулярное общение и обмен эмоциями способствуют укреплению психического благополучия.
* ***Профессиональная помощь****:*В случае возникновения серьезных психических проблем, важно обратиться за помощью к профессиональному психологу или психиатру.

Наличие психического заболевания никогда не должно быть причиной для лишения человека его прав  или отстранения его от принятия решений, касающихся его собственного здоровья. Тем не менее, во всем мире люди с психическими расстройствами продолжают сталкиваться с широким спектром нарушений прав человека. Многие из них исключены из общественной жизни и подвергаются дискриминации, а многие не могут получить доступ к необходимой им психиатрической помощи или могут получить доступ только к такой помощи, которая нарушает их права человека.