

Психічне здоров'я



Вікові кризи особистості та їх особливості

0-1 рік

- [Довіра](#)
- [Недовіра](#)

2-3 роки

- [Автономія](#)
- [Сором і сумніви](#)

3-6 років

- [Ініціативність](#)
- [Почуття провини](#)

7-11 років

- [Працьовитість](#)
- [Комплекс неповноцінності](#)

12-18 років

- [Ідентифікація](#)
- [Індивідуально сірість](#)

19-29 років

- [Комунікабельність](#)
- [Ізоляція](#)

30-60 років

- [Генеративність](#)
- [Занурення в себе](#)

- [Задоволення від життя](#)
- [Відчай](#)

Психологічні проблеми особистості та варіанти їх вирішення

Психічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Варто па'ятати, що фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані. Тому гармонійній особистості варто піклуватися не лише про свій психічний стан, інтелектуальний розвиток, соціальний статус, а й про стан загального здоров'я.

Портрет психологічно здорової людини:

- **здоровий спосіб життя;**
- прийняття себе як людини, гідної поваги;
- індивідуальність – прийняття себе таким яким ти є;
- екологічна майстерність – здатність людини активно обирати і створювати власне оточення, яке відповідає психологічним умовам її життя та уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими;
- **адекватна самооцінка – розуміння своїх можливостей, здібностей та правильна їх оцінка** без очікування похвали та прийняття себе з боку оточуючих;
- розуміння власних почуттів, емоцій та вміння правильно їх виражати;
- наявність мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети;
- самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал та бути відкритим новому досвіду.

Перераховані фактори більш повно реалізуються при:

- інтелектуальній насиченості життя,
- творчій праці,
- сімейному благополуччі.

Наша психічна складова занадто складна, динамічна і неоднозначна, щоб підтримувати її тільки одним способом. У зв'язку з цим слід навчитися розпізнавати і реагувати на ознаки погіршення психічного здоров'я.

Емоційно-когнітивні ознаки

- Понижений (пригнічений) або піднесений настрій
- Відчуття тривоги і необґрунтована тривожність
- Дратівливість або прояви злості до себе або оточуючих
- Повторювані негативні думки про себе, про оточуючих, про майбутнє
- Знижена концентрація і увага
- Апатія, неухважність

Фізіологічні ознаки

- Безсоння або пересипання
- Постійна втома, швидка втомлюваність або зайва активність чи надлишок енергії
- Зміна апетиту. Недоїдання чи переїдання
- Проблеми з травленням, шлунком, кишківником
- Фізичні болі – головні, серцеві, в області попереку, м'язові
- Підвищені або знижені сексуальні потреби
- Рухова загальмованість або різке збільшення рухової активності

Соціальні ознаки

- Відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі з функціонуванням в колективі
- Надмірна соціальна активність в реальному житті або в соціальних мережах
- Труднощі в комунікації з людьми
- Зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, ліками
- Проблеми в навчанні або на роботі при виконанні завдань
- Відсутність життєвих інтересів, мотивації.

Окремо ці ознаки можуть характеризувати тимчасові відхилення від норми, але в сукупності вони можуть бути свідченням погіршення психічного здоров'я.

Якщо ці ознаки проявляються більше двох тижнів, то вони повинні розцінюватися як симптоми можливих психічних захворювань.

Два тижні – це критичний термін, після якого вже не вийде «взяти себе в руки», розслабитися.

Пам'ятайте, що в житті кожної людини можуть відбуватися кризи, психологічні проблеми і тд., але **не соромтеся звертатися за допомогою до фахівців.**

Отже, психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. **Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей.**

**Бережіть психічне здоров'я!
Адже це запорука щасливого життя і довголіття!**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): як впоратися з наслідками травмуючої ситуації



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це хронічне порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили травматичні події, мають ПТСР. Якщо нічого не робити, це може закінчитися руйнацією стосунків, роботи, здоров'я чи навіть життя. ПТСР можна подолати чи навчитися ним керувати.

Як і в кого може розвинути ПТСР

ПТСР розвивається в людей, що пережили неординарну, загрозливу для життя чи гідності ситуацію:

- ветерани війни
- цивільні, що перебувають в зоні бойових дій
- жертви сексуального чи/та фізичного насильства
- полонені та жертви катування
- жертви торгівлі людьми, сексуального рабства
- жертви чи свідки постійного домашнього насильства
- жертви булінгу, в тому числі у школі
- діти, що зазнають неглекту (ними не займаються, навіть не годують, занапащені батьками діти), фізичного та сексуального насильства
- свідки терактів
- люди, що перебували в зоні стихійного лиха
- жінки, що пережили травматичні пологи і зазнали жорстокого ставлення медичного персоналу.



Як проявляється ПТСР

- Постійні думки про травматичну подію. Вони виникають мимоволі, сняться, або вертаються як флешбеки (старий спогад, який знову яскраво повернувся), коли якийсь тригер нагадує про травму.
- Життя в повній бойовій готовності. Така людина миттю займається, дратується, тривожиться і переймається думками про власну безпеку. Тривожність може проявлятися в порушення сну, уважності чи мати фізичне відображення: закрепи, нетравлення, гіпертонус м'язів чи тахікардія.
- Уникнення згадок про травму — небажання говорити про подію чи бути поруч із людьми, що про неї нагадують. Емоційна порожнеча, відсторонення від близьких та втрата інтересу до колись улюблених речей. Останнє дуже нагадує ознаки депресивного розладу.
- Панічні атаки: відчуття сильного страху, поверхневе дихання, запаморочення, нудота, прискорене серцебиття і біль за грудиною.
- Хронічний біль, головні болі, діарея, відчуття стиснення і печії за грудиною, судоми, біль в попереку.
- Недовіра: втрата довіри до людей і переконання, що світ небезпечний.
- Негаразди в буденному житті: проблеми із роботою чи її пошуком, у школі чи стосунках.
- Зловживання алкоголем, сигаретами та наркотиками.
- Проблеми в стосунках, віддалення від партнера/партнерки.
- Суїцидальні думки. Якщо такі думки виникають, скажіть близьким та зверніться за психологічною підтримкою.



Як боротися з ПТСР

- Людину, у якої діагностували ПТСР, слід запевнити, що вона не божевільна, і що це мине. Фахівець — психотерапевт, психіатр, соціальний працівник, кваліфікований працювати з травмованими людьми, — має надати інформацію про ПТСР та його подолання, краще в письмовій формі.
- Слід знайти групу підтримки, яку веде фахівець. Нерідко ПТСР з часом минає без застосування медикаментів, але просто так чекати, що мине, не можна. ПТСР слід “обачно спостерігати” і бути насторожі, щоб не стало гірше.
- Створити безпечне середовище. Слід позбутися тригерів травматичних спогадів. Саме тому не можна запускати феєрверки в країні, де триває війна. Серед нас дорослі і діти, які надто добре пригадують гранатомети і “Тополя”.
- Провести роботу з близькими. Вони мають зрозуміти, що відбувається, в чому причина і як запобігти панічними атакам та флешбекам, чи що робити, коли вони стаються.
- Працювати з пацієнтами та проводити кампанію в суспільстві щодо належного використання мови. Не можна допускати стигматизації, мови ненависті, виключення людей із суспільства.

Допомога у припиненні тютюнопаління



Боротьба з тютюнокурінням – пріоритет державної політики розвинених країн світу. Як відомо, щорічно глобальна тютюнова епідемія забирає близько 6 мільйонів людських життів. Крім того, куріння є одним з головних факторів ризику виникнення ряду неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні, онкологічні та інші захворювання. Водночас, позбавлення від цієї шкідливої звички сприятливо впливає на здоров'я людини: істотно знижується ризик, пов'язаний з вживанням тютюнових виробів, полегшується перебіг багатьох захворювань і підвищується ефективність їх лікування.

Куріння сприяє накопиченню нальоту в артеріях, збільшує ризик утворення тромбів, зменшує вміст кисню в крові та змушує серце працювати напруженіше. Насправді у курців у два рази частіше трапляється серцевий напад чи інсульт, і вдвічі частіше вони помирають від них. Люди, які викурюють 25 сигарет на день або більше, мають втричі більший ризик серцевого нападу чи інсульту, і майже в п'ять разів частіше помирають від серцевих захворювань чи інсульту.

Безпека у кризових ситуаціях



Національна безпека і врегулювання кризових ситуацій — це надважливі для держави, окремих організацій та кожної людини сфери. Від рівня їхньої налагодженості та від якісного виконання усіма ланками своїх завдань залежить життя, здоров'я та добробут людей.

В Україні державну політику у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій, запобігання їх виникненню та ліквідації наслідків реалізує Державна служба з надзвичайних ситуацій. Проте кожен українець несе також особисту відповідальність щодо власної безпеки, безпеки своїх близьких, колег тощо. Адже кожен із нас у будь-який час може зіткнутися з небезпечними ситуаціями у повсякденному житті (аварії, пожежі, шквальний вітер). Тому дуже важливо вміти оцінювати ризики тих чи інших небезпечних ситуацій, знати основні ознаки небезпеки, що насувається, пам'ятати порядок дій та не розгубитися в критичний момент.

Існують різні види небезпек:

- Небезпеки техногенного характеру (аварії та катастрофи на потенційно небезпечних об'єктах, радіація, витік хімічних речовин)
- Пожежна безпека (займання у побутових умовах, лісові та степові пожежі)
- Небезпеки природного характеру (землетруси, лавини, ожеледиця, гриби тощо)
- Небезпеки іншого характеру (піротехніка, втрата орієнтирів у лісі, загроза утоплення, провалювання під лід тощо)

Кожна з перерахованих небезпек потребує свого підходу.

Все про вакцинацію



Роль щеплень і вакцин

Вакцинація – найбезпечніший та найефективніший з відомих людству способів захисту від небезпечних інфекційних хвороб. Саме вакцинація щорічно запобігає смерті мільйонів людей у світі. Без неї людство неминуче зіткнеться з епідеміями, які щороку вбиватимуть мільйони. Пращець, віспа, поліомієліт та дифтерія – ці хвороби майже вдалося подолати завдяки щепленням.



Навіщо робити щеплення?

Вакцинація (щеплення) – це спосіб масової профілактики інфекційних хвороб: вірусних (кору, краснухи, епідпаротиту, поліомієліту, гепатиту В) та бактеріальних (туберкульозу, дифтерії, кашлюку, правця, гемofilьної інфекції). Науково доведено, що вакцинація – найефективніший метод профілактики інфекції. Сьогодні відомо вже 27 захворювань, від яких можна захиститися щепленням.

Протягом трьох-шести місяців після народження немовля має материнські антитіла, які захищають його від інфекційних захворювань. Коли материнський захист зникає, діткам вводять вакцинні препарати (антигени) для вироблення власної захисної реакції.

Коли вакцина потрапляє в організм, імунна система уважно вивчає її, запам'ятовує і починає виробляти спеціальні речовини для її знищення. Ці речовини діють вибірково, у людини виробляється специфічний імунітет. Вакцина «навчає» імунну систему, готуючи її до боротьби з «повноцінною» інфекцією.

Деякі вакцини стимулюють розвиток імунітету з першого разу, інші доводиться вводити повторно. Це так звана ревакцинація – захід, спрямований на підтримку імунітету, виробленого попередніми щепленнями. Таким чином, потрапляючи в організм, вакцини

викликають таку ж перебудову імунної системи, яка відбувається в результаті справжнього зараження хворобою.

Вакцинуючись, ви точно знаєте, що на певний термін отримуете високоефективний засіб захисту від інфекційної хвороби.

Завдання вакцини – «захищати людей» і «захищати суспільство»

Природним є прагнення людини жити в країні, де держава гарантує кожному громадянину право на здоров'я. Проте наше здоров'я та здоров'я наших дітей – це, перш за все, наша особиста відповідальність.

У декларації прав дитини, затвердженій резолюцією Організації Об'єднаних Націй від 20.11.1959 № 1389 (XIV) чітко визначено, що кожна дитина має право на захист свого здоров'я найбільш сучасними засобами. А більш сучасного та надійного засобу захисту людини від інфекційних захворювань, ніж вакцинація, сьогодні не існує. І кожна дитина має право отримати цей захист! Більше того, Всесвітня організація охорони здоров'я визнала антивакцинальні настрої однією з головних загроз людству.

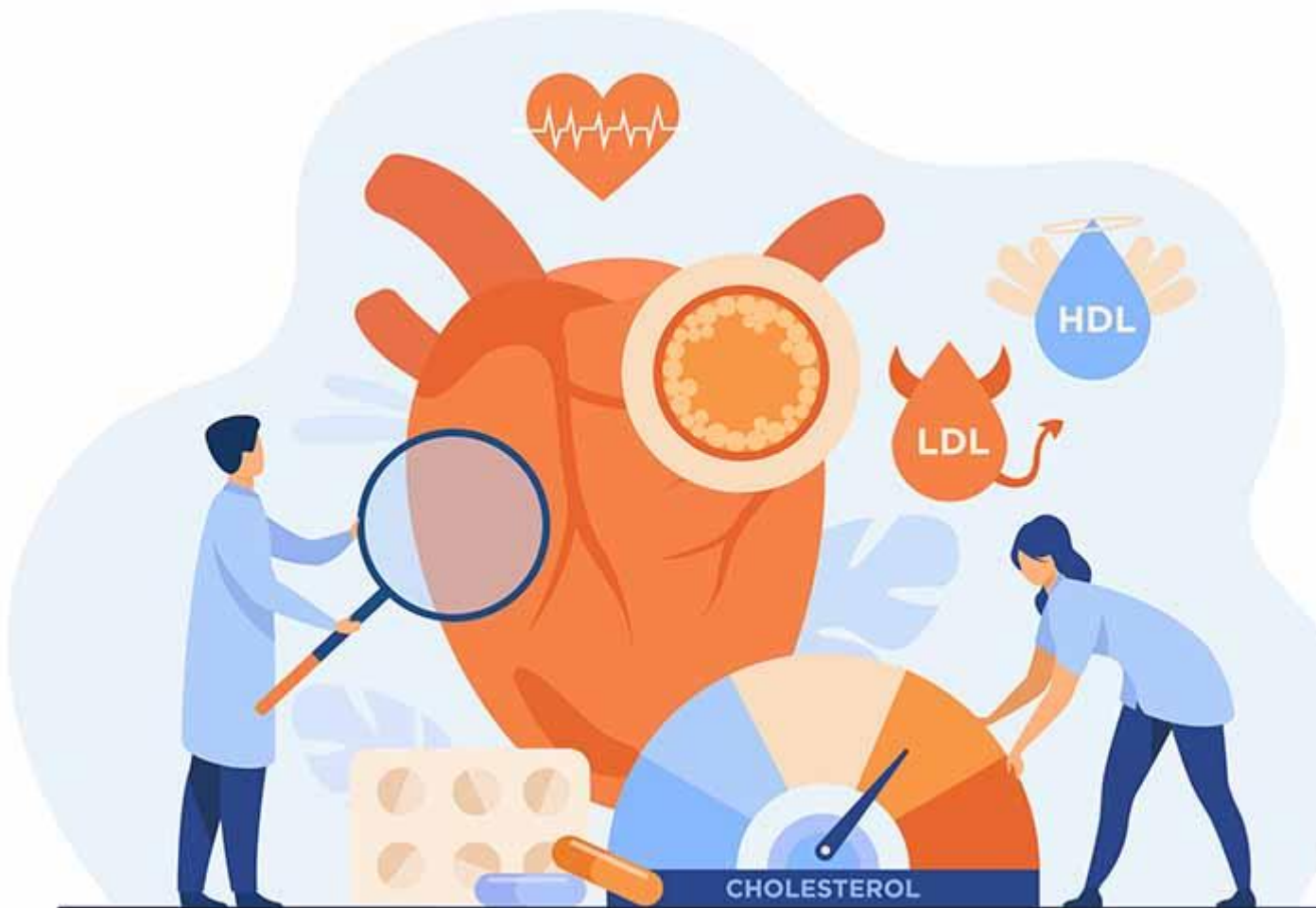
Імунізація виконує два завдання: «захист людини» та «захист суспільства». Імунітет (опірність) захворюванню створюється шляхом вакцинації. Саме за допомогою імунітету ми запобігаємо початку або загостренню інфекційного захворювання. Якщо рівень охоплення населення вакцинацією становить 95–98%, хвороба не буде поширюватися. Охоплення вакцинацією формує так званий колективний імунітет, який запобігає епідемії. Також колективний імунітет захищає тих громадян, які мають протипоказання для вакцинації.

Здорове серце



[Головна](#) / Здорове серце

Серце — найважливіший м'яз нашого організму. Наше серце робить близько 100 000 ударів на добу і близько 35 млн ударів в рік. За людське життя серце робить приблизно 2,5 мільярдів ударів.

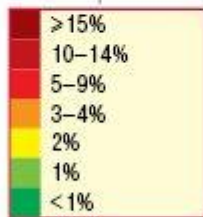
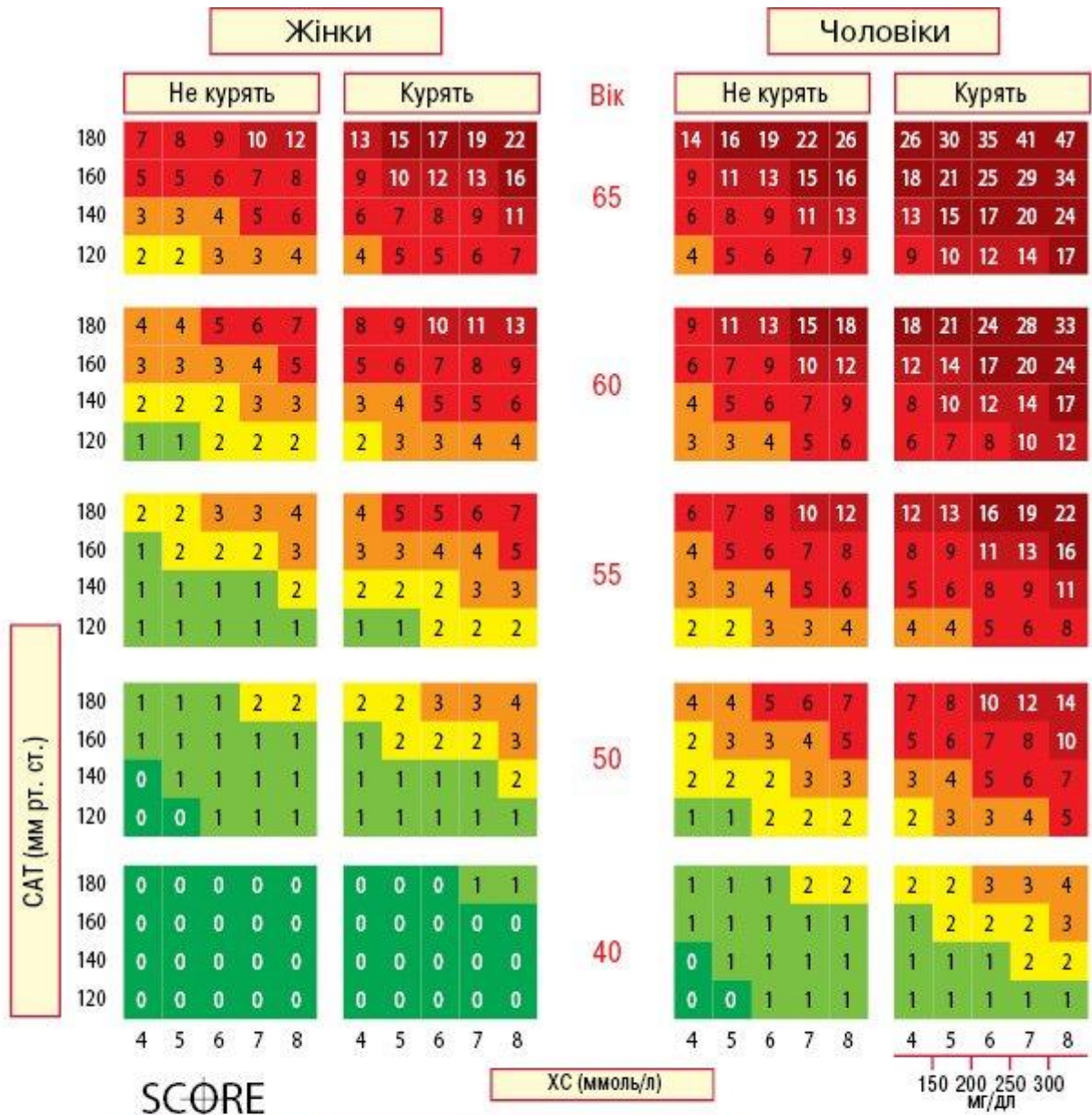


Heart disease risk concept. Medical examination of heart with high cholesterol, blood pressure and cardiovascular system problems. Flat vector illustration for medicine, health care, treatment concept

На роботу серця впливає все: від стресу до шкідливого харчування. Однак, як правило, серце справляється зі своїми обов'язками, якщо господар піклується про нього хоча б мінімально: регулярно гуляє на свіжому повітрі, не зловживає шкідливою їжею та не забуває про необхідність регулярного фізичного навантаження. Є фактори ризику, які змінити у людини немає можливості. Це вік, стать або сімейна історія захворювань серця у рідних. Та зрештою є такі фактори, на які людина спроможна вплинути та змінити свій загальний стан для того, аби серце було здоровим.

Перевірити ризик розвитку серцево-судинних захворювань можна за допомогою таблиці SCORE

SCORE – це аббревіатура, яка в перекладі з англійської означає «систематична оцінка коронарного ризику». Ця шкала була запропонована групою експертів Європейського товариства кардіологів у 2003 році. Як показник ризику обрана кінцева точка – вірогідність смерті від серцево-судинних захворювань протягом найближчих 10 років.



Сумарний ризик SCORE 5 вважається високим

Шкала SCORE: 10-річний абсолютний ризик фатальних серцево-судинних ускладнень (сумарний серцево-судинний ризик) для пацієнтів віком 40–65 років і таблиця для визначення відносного сумарного серцево-судинного ризику для осіб віком <40 років.



