**5 КРОКІВ ДО ПОКРАЩЕННЯ СВОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я**

[Згідно з дослідженнями Світового банку](http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/MH-report-for_INTERNET_All_ua.pdf), близько 30% людей в Україні мають психічний розлад протягом життя. Порівняно з іншими країнами, в Україні зареєстровано особливо високий рівень депресії. [За даними дослідження STEPS](https://www.phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/neinfekciyni-zakhvoryuvannya/nacionalne-doslidzhennya-steps-v-ukraini) в Україні кожен восьмий дорослий (12,4%) повідомив про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу депресії. Поширеність депресії майже вдвічі більша серед жінок (16,2%), ніж серед чоловіків (8,7%). Водночас лише кожна четверта особа з імовірною депресією (3,0% від загальної кількості населення) була про це поінформована лікарем чи медичним працівником. Лише 0,4% населення пройшли лікування антидепресантами або ходили на сеанси психотерапії.

Важливо зазначити, що проблеми із психічним здоров’ям також опосередковано збільшують кількість додаткових смертей. Так, вони можуть підвищувати ризик негараздів із фізичним здоров’ям, зокрема через травми, нездоровий спосіб життя (наприклад, куріння, незбалансоване харчування, відсутність фізичної активності, ожиріння), небажання чи неможливість звернутися по відповідні послуги з охорони здоров’я та недотримання схеми медикаментозного лікування.

[За підрахунками](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6998140/?report=reader), близько 80% передчасних смертей серед осіб із психічними розладами спричинено фізичними недугами, особливо захворюваннями серцево-судинної системи. Дослідження показують, що:

* **тяжка депресія** є задокументованим фактором ризику ішемічної хвороби серця;
* **посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** пов’язаний із підвищеним рівнем смертності у зв’язку з ішемічною хворобою серця, пухлинами та навмисними і випадковими травмами;
* **вживання алкоголю** пов’язане з туберкульозом, респіраторними інфекціями нижніх дихальних шляхів, множинним раком, захворюваннями серцево-судинної системи та системи кровообігу, цирозом печінки, панкреатитом, епілепсією, цукровим діабетом, навмисними і випадковими травмами.

Варто пам’ятати, що **психічне здоров’я** — це стан благополуччя, у якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати й робити внесок у свою громаду. Психічне здоров’я є основою благополуччя людини й ефективного функціонування спільноти.

Центр громадського здоров’я дібрав п’ять головних порад, які допоможуть поліпшити ваше психічне здоров’я та самопочуття.

**1. Спілкуйтеся з іншими людьми**

Добрі відносини з оточенням важливі для вашого психічного здоров’я, адже вони допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчути емоційну підтримку. Спілкуйтеся з друзями, сім’єю, колегами, однодумцями. Обмінюйтеся думками, підтримуйте одне одного –– усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили.

**2. Будьте фізично активними**

Регулярна фізична активність пов’язана з нижчим рівнем депресії і тривожності у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм. Це не обов’язково має бути інтенсивне тренування –– можна просто прогулятися на свіжому повітрі в колі друзів чи сім’ї. Під час прогулянки знижується рівень гормону стресу (кортизолу), і внаслідок цього ми відчуваємо піднесення та отримуємо більше задоволення від життя. Прогулянку можна робити за півтори-дві години до сну, щоби покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

**3. Продовжуйте вчитися**

Дослідження показують, що освоєння нових навичок поліпшує психічний стан завдяки підвищенню впевненості в собі черезрозвиток цілеспрямованості. Навіть якщо ви відчуваєте, що у вас недостатньо часу або немає потреби вивчати щось нове, є багато різних способів додати нові знання у своє життя. Наприклад, ви можете спробувати: готувати щось нове та корисне, удосконалити свої вміння (поліпшити навички презентації, фотографії, полагодити зламаний велосипед) або спробувати нові види діяльності (вести блог, займатися новим видом спорту, вчитися малювати).

**4. Допомагайте іншим**

Науковці виявили, що доброта й щедрість можуть допомогти поліпшити ваш психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості. Невеликі добрі справидля інших людей або волонтерство сприяють підвищенню рівня нейромедіаторів, як-от серотонін, дофамін та ендорфін. Також, коли ми робимо добрі справи, у нас збільшуються самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій. Це знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу.

**5. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки**

Усвідомлення допомагає краще розуміти власні думки та емоції, тривогу чи переживання, поліпшити ставлення до життя й підхід до розв’язання проблем. Намагайтеся дослухатися до свого тіла, бажань та процесів свого внутрішнього світу, адже це підвищує здатність планувати діяльність, позитивно ставитися до себе і, як наслідок, — мати високий рівень емпатії та самоприйняття.

