**Консультація психолога**

**Що таке психічне здоров’я і як його підтримувати.**

*Близько 30% українців упродовж життя хоча б раз хворіють на один із видів психічних розладів. Такими є дані*[*досліджень*](http://documents.worldbank.org/curated/en/747231517553325438/pdf/120767-Ukrainian-PUBLIC-mental-health-UA.pdf)*.*

*Найпоширеніша -* ***депресія****. Далі у списку* ***– наркотична залежність, алкоголізм, тривожний розлад та шизофренія.***

*Українці не звикли піклуватись про психічне здоров’я: рідко звертаються до спеціалістів і зазвичай не розуміють, що з ними відбувається.*

*У жовтні 2019 року стартував чотирирічний проєкт "Психічне здоров’я для України (MH4U)".*

*Він направлений на те, щоб психосоціальна підтримка для людей із психічними розладами в Україні стала якісною та доступною.*

*Експерт проєкту MH4U* ***Денис Угрин****, лікар-консультант клініки Модслі в Лондоні, викладач кафедри дитячої психіатрії Інституту психіатрії Королівського коледжу Лондона говорить:*

**Що таке психічне здоров’я**

Наше психічне здоров'я складається з когнітивного здоров’я (здорового способу бачення світу і себе), емоційної та поведінкової сфер.

*"Офіційне визначення говорить про те, що психічно здорова людина має щастя та благополуччя у житті»*

***Але психічне здоров'я – це не про те, що ти весь час щасливий.***

*Психічно здорова людина переживає цілу гаму відчуттів, і злість та сум – це її частина.*

*Головне – твої емоції та поведінка мають відповідати тій ситуації, яка складається, бути виправданими",* – каже Денис Угрин.

За його словами, є 5 компонентів, як людина мусить піклуватись про своє психічне здоров’я:

* **Добре спіть.**

Перш за все, мозок сприймає [недосипання як тривожність](https://www.psycom.net/anxiety-and-sleep/), що змушує його працювати у напруженому режимі.

Постійний брак сну може[спричиняти проблеми](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(19)30098-3?fbclid=IwAR1HrCoytN5SroBMqG58M_QWKREJgokucJGcrrL5LR69pxbL8bNtlj-BXbw) з серцем та діабет.

Збивається [виділення гормонів](http://www.ajandrology.com/article.asp?issn=1008-682X;year=2014;volume=16;issue=2;spage=262;epage=265;aulast=Wittert&fbclid=IwAR2bVBvbfzegdy4Px0hafxEx-JZhvwsf37xV0rOtTq_vfQlY5MErwSdJPcU), в тому числі тестостерону у чоловіків.

Люди, які не висипаються, мають [більшу схильність](https://www.medicalnewstoday.com/articles/307334.php?fbclid=IwAR01h8ETanqX_p4oSra5iNpDb0Mw8HxAjL02b9CtnGcjR-JXu6ErAqf1Yto) до депресій, параної чи тривожності.

* **Збалансовано харчуйтесь.**

Дієта з великою кількістю поживних речовин і низьким вмістом жирів [може запобігти](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-02/uom-hdc020419.php) депресії та зменшити її симптоми.

* **Займайтесь фізичною активністю.**

Результати [досліджень](https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/need-a-quick-brain-boost-take-a-walk?fbclid=IwAR37Emo6vgBdRQsF-27kthRTYRrjFDuFyMO1PiueCsJMQBTlU5CTKEGhxQo) Медичної школи Гарварду підтвердили, що ті, хто прогулюється 20−30-хвилин щодня, мають кращі когнітивні функції мозку.

Себто їхній мозок тренується швидше реагувати, запам’ятовувати та легше сприймати нову інформацію.

А ще на прогулянці знижується рівень гормонів стресу – кортизолу та альфа-амілази. Про це свідчить [дослідження](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full) вчених з Мічиганського університету.

* **Будьте соціально інтегрованими: спілкуйтеся з друзями й сім’єю.**

[Експерименти](http://science.sciencemag.org/content/241/4865/540) свідчать про те, що як для людей, так і для тварин соціальна ізоляція – шкідлива.

* **Займайтесь активностями.**

Зокрема такими, які приносять вам задоволення і відчуття того, що ви робите щось змістовне.

**Як зрозуміти, що психічне здоров'я не в порядку.**

Основна ознака – ви добре функціонуєте в середовищі, яке склалось навколо вас.

Денис Угрин пояснює, що у кожної людини є основні домени (або сфери), в яких вона бере участь.

У дитини, до прикладу, основні: навчання, сім'я, друзі та позашкільні активності.

*"Дитина з нормальним середнім показником IQ – 100 має добре навчатися у школі. Однак учень постійно отримує двійки. Це свідчить про те, що дитина погано функціонує у цій сфері свого життя.*

*Або ж людина любить свою роботу, і зненацька почала менш ефективно працювати, каже, що у неї немає бажання та постійно відволікається.*

*Це теж ознаки того, що її психічне здоров’я не в порядку, і треба звернутися до спеціаліста",* – пояснює Денис.

Він додає, що у кожної хвороби є симптоми. Наприклад, для депресії – поганий настрій та низька концентрація.

**Однак, самі симптоми – не хвороба.**

*"Хвороба – це певна кількість симптомів плюс дисфункція, тобто неможливість виконувати щось.*

*До прикладу, 60% людей на планеті боїться висоти, але це не означає, що всі вони хворі.*

*Більшість з них добре функціонує у своїх життєвих сферах. А люди із психічними розладами – ні. Бо страх висоти заважає їм працювати, викликає панічні атаки, захоплює їхнє життя",* – каже лікар.

Депресія виникає тоді, коли справи, які завжди приносили задоволення, більше не мають такого ефекту.

*"Наприклад, я нині функціоную на певному рівні, спілкуюся з вами, приїхав до Львова, завтра у мене будуть лекції, зателефоную до своєї доньки. Це – мої звичні справи, які приносять мені задоволення.*

*Уявімо, що за місяць у мене виникає депресія, є певні симптоми. Але з'являється і дисфункція: я не хочу летіти до Львова, не маю настрою телефонувати доньці, не хочу говорити з журналістами",* – пояснює Денис.

**Хто має опікуватися вашим психічним здоров'ям**

У Великій Британії більшість видів легкої та середньої важкості депресії лікують сімейні лікарі.

Психотерапевт каже, якби усіх пацієнтів скеровували до психіатрів, то система не впоралася б.

В ідеалі в Україні теж має так бути, однак поки у нас не прийнято звертатись до психотерапевтів та психологів.

Денис Угрин пояснює це рівнем стигми в країні – чим більш розвинене суспільство, тим вона менша.

Є країни, які цілеспрямовано зменшують стигму, як - от Велика Британія.

Одна з дієвих програм – коли знаменитості відкрито говорять про свої психічні проблеми. Зазвичай це поп-зірки та політики.

*"Це діє так: якщо мій кумир лікується, то чому я не можу?*

*От якби Славко Вакарчук, якщо у нього є чи були якісь психічні проблеми, розповів про це на публіці та сказав, що він вилікував це за допомогою психотерапевта, гарантую, що після цього багато людей, які бояться, пішли б лікуватись".*

Денис Угрин також пояснює, що "моду" на візит до психолога може формувати культурне середовище, в якому живе людина.

*"Якщо ви маєте друзів, які звертаються до психотерапевтів і знайомих, які, маючи депресію, йдуть її лікувати, то і ви розумітимете, що це – нормально.*

*А людина, яка має інше оточення, звикла разом зі своїми друзями запивати сум алкоголем.*

*Частково ваше ставлення залежить від людей, з якими ви спілкуєтесь",* – каже Денис.

Перекладати відповідальність за психічне здоров’я людей на психотерапевтів та психологів не можна.

За психічним здоров'ям людина має слідкувати змалку та підтримувати його. Цим мають займатись і батьки, і вчителі, і викладачі в університеті й роботодавці.

Час – це головний ресурс, який можуть надати дитині батьки.

Денис Угрин каже, що батьки повинні практикувати ненасильницьку дисципліну. Пам’ятати, що кожна дитина має унікальний темперамент, а батьки повинні відповідально користуватись своєю владою.

Також батькам варто не забувати, що у всіх дітей є проблеми з поведінкою, і це не патологія.

Натомість, вчителі мають працювати на результат дітей, а не розвивати конкуренцію між ними.

Угрин каже, що вчителі корисні для психологів та психотерапевтів, бо знають багато дітей, з якими можуть порівняти тих, з ким працюють лікарі психічного здоров’я.

*"Коли ми робимо діагностику якоїсь хвороби і запитуємо у батьків про дитину, то їм зазвичай ні з ким її порівняти. А вчителі бачать тисячі дітей протягом своєї кар'єри, і можуть пояснити, яке місце поміж дітей займає саме ця дитина.*

*Єдине, що вони не знають про патології і хвороби нашого спектру. І було б класно, якби вони розумілись трохи більше і могли скеровувати дітей. От вчителі в Англії вже підмічають аутизм та тривожні розлади".*

**Що треба запитати у психотерапевта**

Вирішивши звернутись до спеціаліста спершу варто поставити йому правильні запитання.

**Уточніть у психотерапевта чи психолога:**

👉 За яким методом психотерапії цей фахівець працює?

👉 На підставі якого навчання він це робить?

👉 Чи є психотерапевт членом відповідної професійної асоціації?

👉 Яка доказова база того чи іншого методу?

👉 Які ризики?

👉 Зі скількома пацієнтами працював психотерапевт і з якими результатами?

*"Це все – нормальні запитання, які не мають викликати дискомфорту ні в пацієнта, ні у психотерапевта.*

*Якщо у лікаря немає відповідей на ці запитання, то це поганий фахівець, він не орієнтується у цій галузі",* – наголошує Денис Угрин.

До прикладу, психотерапевт має пояснити, що 12 сеансів когнітивно-поведінкової терапії для дитини з депресією – це 45% успіху. Для дитини з тривожними станами – 60%.

Також лікарі знають, що когнітивно-поведінкова терапія і фармакологічне лікування мають однакову ефективність при тривожних розладах. Окремо ці методи мають 60% на успіх, а при комбінації – 80%. Тоді людина має право обрати.

Угрин впевнений, що справжній фахівець повинен знати такі цифри, і пояснити, що миттєвого ефекту не буде, але є шанси.

Також пацієнт може попросити показати дослідження, що обраний лікарем метод є ефективним у випадку такого розладу, як у пацієнта. Це – доказова база.

Джерело: https://life.pravda.com.ua/society