

«10 октября – Всемирный день психического здоровья»

Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно 10 октября, и в связи с этим хотим поделиться мыслями о важности борьбы со стигматизацией психиатрии.

Многие люди воспринимают психиатрические клиники как мрачные заведения, куда лучше не попадать, а людей с психическими расстройствами считают опасными и избегают общения с ними. Однако правда заключается в том, что каждый из нас может столкнуться с психическим заболеванием. Никто не застрахован от депрессии или деменции в пожилом возрасте.

Статистика показывает, что психические расстройства являются одними из самых распространенных заболеваний. В среднем у каждого десятого человека диагностируют подобные проблемы. Несмотря на это, многие пациенты скрывают свои диагнозы из-за стигмы — дискриминации людей с психическими расстройствами.

Стигматизация (клеймение) приводит к одной из главных проблем психиатрии — низкой обращаемости за медицинской помощью. По зарубежным данным, лишь один из девяти нуждающихся в помощи психиатра обращается к врачу. В нашей стране ситуация не лучше: страх быть заклеянным как психически нездоровый мешает пациентам получать своевременное и эффективное лечение, что часто приводит к затяжной терапии или ненужным госпитализациям.

Человек с психическими особенностями, не получая поддержки от общества, испытывает двойные страдания. С одной стороны, он борется с болезнью, которая не была его выбором, а с другой — сталкивается с осуждением и обвинениями даже со стороны близких родственников.

Люди с психическими заболеваниями часто испытывают глубокие эмоциональные переживания, связанные со стигматизацией. Эти переживания могут включать:

- *Страх и тревогу*: боязнь быть отвергнутым или непонятым может привести к повышенной тревожности и стрессу.

- *Чувство вины и стыда*: многие пациенты чувствуют, что их состояние является результатом личной слабости, что усугубляет их страдания.

- *Депрессия*: постоянное столкновение с предвзятостью может привести к ухудшению психического состояния и развитию депрессивных симптомов.

В здоровом обществе отношение к психическим заболеваниям должно быть таким же, как к любым другим болезням — например, сахарному диабету или бронхиальной астме. Большинство психических расстройств можно успешно лечить и адаптировать людей к социальной жизни.

Несмотря на трудности, существуют пути борьбы со стигматизацией:

- *Образование и просвещение*: повышение уровня осведомленности о психических заболеваниях может помочь развеять мифы и предвзятости.

- *Поддержка со стороны общества*: создание поддерживающей среды, где люди могут открыто говорить о своих переживаниях, способствует снижению стигмы.

- *Личное свидетельство*: люди, делящиеся своими историями преодоления трудностей, могут вдохновить других и изменить общественное восприятие психических заболеваний.

Стигматизация психически больных людей — это серьезная проблема, которая требует внимания и действий со стороны общества. Понимание переживаний людей с психическими заболеваниями и работа над преодолением стигмы помогут создать более зрелое и поддерживающее общество. Каждый из нас может внести свой вклад в эту важную работу, начиная с изменения собственного восприятия и отношения к психическим заболеваниям.

Царева Ирина Николаевна

Психолог БУ «Нефтеюганский комплексный центр
социального обслуживания населения»