

**Кулик Д. М.**

## **ТУРБОТА ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД МОЛОДІ**

Коли ми говоримо про психічне здоров'я, ми маємо на увазі стан, в якому людина не відчуває психологічного тиску, їй досить комфортно в соціумі і з самим собою.

Психічні розлади впливають на всі сторони життя людини. Ніхто з людей не застрахований від психічного захворювання. Не можна бути абсолютно впевненим, що одного разу психіка в своїй роботі не дасть збій, і не буде потрібно професійна допомога. За даними фахівців, кожна 4-та людина хоча б раз в житті переживав психічний розлад. Чотирма з шести основних причин скорочення повноцінного життя називають психічні розлади, серед яких безумовне лідерство належить депресії. На частку депресії припадає майже третина всіх випадків психічних розладів. Найчастіше них у жителів країн Європи розвиваються тільки серцево-судинні захворювання. У суспільстві досі живе стереотип, що депресія - це лінь і туга, з якими можна впоратися самостійно, варто тільки захотіти.

Важливо відзначити, що еталона психічного здоров'я не існує, є умовні рамки, перебуваючи в межах яких особистість вважається психічно здоровою. Тут ми повертаємося до початку цього абзацу і читаємо позначення. Чому піклуватися про свою психіку так важливо і як же це можна робити?

Виходячи з позначення поняття психічного здоров'я, ніж краще ми про нього піклуємося, тим легше нам жити в цьому непростому світі. Це не означає, що психічно здорова людина не може сумувати або не мати будь-яких проблем. Все зовсім навпаки: саме наявність цих проблем і те, як ми з ними справляємося, що не ізолюючи себе від оточуючих і не входячи в депресивні стани, визначає, наскільки міцною зараз є наша психіка. Так, стрес невеликими "порціями" - це якраз те, що загартує нас самих, як не дивно.

Коли ми знаємо, як пройти всі ці складності з мінімальним "втратою" для себе - це тільки допомагає нам залишатися соціально активними, творити конструювати для себе і навколо саме те життя, до якого ми прагнемо.

Якраз для того, щоб не завдати своїй психіці непоправної шкоди, важливо:

Не знецінювати свої почуття: ви завжди маєте право на негативні емоції і не можна "збирати їх в собі", адже для розвитку такої недуги, як депресія, достатньо всього лише 2-х тижнів.

Відчуваючи психологічний дискомфорт - на роботі, навчанні, в спілкуванні з іншими - визначати, звідки саме він виходить, що змушує нас відчувати себе погано, і мінімізувати, наскільки це можливо, ці чинники.

Ділитися своїми переживаннями з ким-то, хто зможе вислухати і підтримати, і, якщо потрібно, допомогти розкласти все по полицях.

Іноді достатньо поспілкуватися про наболіле з близькими нам людьми, але не завжди і не у всіх є така можливість. Ось для цього і створені консультації в онлайн сервісах по підборі психолога, де кожен підліток може поділитися з рівним консультантом тим, що у нього або неї "болить", натомість отримавши розуміння і підтримку.

---

Роботу виконано під керівництвом доцента кафедри Практичної психології  
Харцій О.М.