**Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?**

Многие слышали крылатую фразу «все болезни от нервов». Однако, насколько простым и естественным шагом при телесном недомогании обратиться за медицинской помощью, настолько же часто состояния стресса, переживания тревоги, снижение настроения остаются без должного внимания.

Известно, что, когда люди получают соответствующую помощь при нарушениях психического здоровья, они не так часто обращаются за медицинской помощью в целом. Существуют данные, согласно которым, люди, имеющие нерешенные проблемы с психическим здоровьем, посещают врачей общего профиля в два раза чаще, чем те, кто получает специализированную, психиатрическую и психологическую помощь.
Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы имунной системы. Психологические проблемы также увеличивают вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению и наркотикам, злоупотреблении алкоголем. Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья. Люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов, как в профессиональной, так и личной сфере. Психическое здоровье важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в кругу близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания. Психически здоровые люди более устойчивы по отношению к влиянию негативных социальных факторов, менее склонны к формированию «вредных привычек». Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, он способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.

Состояние психического здоровья в полной мере может оценить только специалист. Однако для текущей оценки собственного состояния или состояния психики родных и близких и принятия решения об обращении за помощью, достаточно обратить внимание на ряд простых критериев.

1. **Состояние сна.** Трудности засыпания, беспокойный сон, необычно ранние пробуждения, и, наоборот, повышенная сонливость, отсутствие ощущения отдыха при пробуждении – все это нарушения сна, которые могут свидетельствовать о неблагополучии нервной системы, и, сами по себе, приводить к ее перенапряжению, а, значит, повышать риск психических расстройств.
2. **Уровень работоспособности.** Психическая работоспособность характеризуется активностью психических процессов: внимания, памяти, мышления. Снижение психической работоспособности, проявляющееся в форме недостаточного функционирования памяти, проблем с концентрацией внимания, сложностей принятия решений, может быть признаком многих психических расстройств и заболеваний.
3. **Эмоциональное состояние.** Эмоциональная сфера крайне чувствительна к разным проявлениям неблагополучия. Преобладание негативных эмоциональных реакций (плохое настроение, плаксивость, раздражительность, гневливость) их необычная и высокая интенсивность, особенно в ситуациях несоответствия ситуации в которой они проявляются, трудности управления собственным эмоциональным состоянием – все это поводы обратить внимание на состояние психического здоровья.
4. **Изменения поведения.** Для любого человека существуют привычные способы реагирования в разных жизненных ситуациях, обусловленные чертами характера и жизненным опытом. Резкий отход от привычных форм поведения, неожиданная смена устойчивых взглядов, отсутствие очевидной связи таких изменений с жизненными событиями могут быть проявлениями эмоционального и психического неблагополучия.