

*«У світі не існує більшої дієвої допомоги для
виживання навіть у найжахливіших умовах,
аніж знання, що твоє життя має сенс»*

Віктор Франкл

10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я



**Матеріал підготувала Дремлюга І. А.,
головний бібліотекар**

Цей день був вперше відзначений 10 жовтня 1992 року з ініціативи Всесвітньої федерації психічного здоров'я. В кожній країні світу проходять різні заходи, спрямовані на підвищення рівня обізнаності про проблеми сучасної неврології та психіатрії, мобілізації зусиль щодо попередження психічних захворювань. На сьогодні, за даними ВООЗ, близько 450 мільйонів жителів планети страждають психічними захворюваннями.



Гнатишин М. Таємний володар: хто насправді керує вашим життям / М. С. Гнатишин, О. О. Белов. – Вінниця : Консоль, 2015. – 192 с. : іл.



Книга присвячена причинам і механізмам різноманітних явищ у психологічній сфері людини. У популярній формі висвітлено психологічні процеси, що лежать в основі комплексів, фобій, невротичних розладів та інших психологічних проблем. Цікаво і доступно розповідається про особливості психологічних механізмів сну.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в свою спільноту.



Юнак В. Ю. Депрессия / В. Ю. Юнак ; ред. Г. К. Петренко. – Київ : Здоров'я, 2012. – 256 с.

У книзі акцентовано увагу, що депресія не є захворюванням безнадійним та безвихідним, та вказано, що є велика кількість методів перебороти депресію.

Гнатишин М. Депресія: прості кроки до яскравого життя / М. С. Гнатишин, О. О. Белов. – Вінниця : Консоль, 2011. – 200 с. : іл.

Видання присвячене одній з найскладніших та найактуальніших проблем сучасної медицини – депресії. У популярній формі висвітлюються причини та механізми розвитку депресії, її прояви, даються рекомендації щодо виявлення розладів настрою.



Статистика:

- Показники поширеності порушення психічного здоров'я в Європі є дуже високим.
- Психоневрологічні розлади є другою за значимістю причиною хвороб (після серцево-судинних захворювань).
- На долю психоневрологічних розладів припадає також більше 40% всіх хронічних захворювань.
- П'ять з п'ятнадцяти важливих факторів, що впливають на важкість хвороб, приходить на долю психічних розладів.
- З десяти країн світу з найвищим показником самогубств – дев'ять європейських країн. Щорічно добровільно покидають життя близько 150 тис. чоловік, з яких 80% – чоловіки.



Рустанович А. В. Клиническая психиатрия в схемах, таблицах и рисунках : справ. пособие / А. В. Рустанович, В. К. Шамрей. – Изд. 3-е, доп. и перераб. – Санкт-Петербург : ЭЛБИ-СПб, 2006. – 216 с.

Короткий огляд (у вигляді схем, таблиць і малюнків) клінічної психіатрії. Розглядаються питання загальної і приватної психіатрії, диференційної діагностики психічних розладів, а також обрані питання екстремальної психології.

Психические расстройства : диагностика и терапия в медицинской практике / ред. Ю. А. Александровский. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 272 с.

Посібник по діагностиці і терапії хворих на психічні розлади у медичній практиці. Орієнтує фахівців при оцінці психічного стану хворих, щоб організувати їм необхідну допомогу.





Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. для студентів вищ. мед. навч. закл. МОЗ України / О. П. Венгер [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2016. – 264 с.

Видання допоможе краще розуміти і розпізнавати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та докладно ознайомитись зі стратегіями надання допомоги пацієнтам із цим станом. Зміст розроблено з урахуванням наукових досліджень і практичного досвіду.

На сьогодні в Україні досить поширені групи людей, які пережили різні екстремальні ситуації. Посттравматичні стресові розлади є однією з найбільш несприятливих за перебігом форм психічних порушень у осіб, які пережили ситуації, що загрожували їхньому життю, або життю близьких людей і, відповідно, займають центральне місце серед так званих пограничних психічних розладів. З урахуванням сучасної складної суспільно-політичної ситуації в Україні, а також розвитку екстремальних ситуацій (терористичних актів, військових дій на сході України) проблема діагностики, лікування та відповідної реабілітації хворих на посттравматичні стресові розлади залишається надзвичайно актуальною.



Явище зловживання наркотиками і алкоголем поширилося в розмірах, що тривожать всю світову громадськість, адже воно впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я людини. У свою чергу, відсутність знань про наслідки вживання алкоголю та наркотиків й методів боротьби із цими явищами лише масштабують проблему.



Психіатрія і наркологія : [підруч. для студентів вищ. навч. закл.] / Г. Т. Сонник [та ін.] ; за ред. О. К. Напрєєнка. – 3-тє вид., випр. – Київ : Медицина, 2017. – 424 с.

Пропонований посібник є переробленим і доповненим виданням першого в Україні підручника «Психіатрія», де висвітлюються загальні й окремі питання психіатрії. Складається з 2-х основних частин: загальна психотипологія; клінічна психіатрія і психологія.



Юнак В. Ю. Наркоманія – дорога в безодню / В. Ю. Юнак. – Київ : Здоров'я, 2001. – 160 с.

У монографії описані стани ейфорії при вживанні опіатів, канабіноїдів, стимулюючих препаратів і галюциногенів, а також стани абстиненції і передозування цими препаратами. Є розділи про ускладнення при наркоманії: СНІД, гепатити В і С, сифіліс та туберкульоз. Докладно описані вплив наркотиків на нащадків, порушення психіки при наркоманії, проблеми взаємовідносин в сім'ї при вживанні наркотиків.



Заваденко Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте : учеб. пособие для студентов психол. фак. / Н. Н. Заваденко. – Москва : ACADEMIA, 2005. – 256 с.

Навчальний посібник присвячений гіперактивному розладу з дефіцитом уваги (ГРДУ) у дітей. Розглядаються основні прояви цього стану, їх вікова динаміка, результати вивчення його поширеності, факторів ризику і механізм розвитку, а також підходи до діагностики і корекції.



Лохов М. И. Плохой хороший ребенок. Проблемы развития, нарушения поведения, внимания, письма и речи / М. И. Лохов, Ю. А. Фесенко, М. Ю. Рубин. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : ЭЛБИ-СПб, 2008. – 320 с. : ил.

Книга-энциклопедия современных знаний з психології, психофізіології, патології розвитку дитини від народження до зрілого віку. На великому клінічному матеріалі розвивається концепція системного підходу до профілактики і лікування хворої дитини.

Психологічне здоров'я дітей – основа формування всебічно розвинених особистостей, які прагнуть отримати знання, долати проблеми, бути успішними, брати активну участь у житті країни. Створення сучасної, науково обґрунтованої та узгодженої з європейськими вимогами системи охорони психологічного здоров'я дітей в Україні є необхідною умовою розвитку нашого суспільства. Продуктивне спілкування фахівців та обмін думками можуть стати вагомим підґрунтям для ефективного реформування цієї галузі.



Поради для збереження психічного здоров'я:

- Пам'ятайте про невідновлення нашого здоров'я, яке ми втрачаємо через хвилювання.
- Заповніть свій розум думками про спокій, здоров'я, надію, адже наше життя — це наші думки.
- Розмежуйте час роботи та час відпочинку.
- Правильно харчуйтесь.
- Не вживайте наркотики та алкоголь.



Міністерство охорони здоров'я України підготувало проєкт Концепції Державної цільової програми охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, яка схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р.

Метою Програми визначено створення цілісної, ефективної системи охорони психічного здоров'я, яка функціонує в єдиному міжвідомчому просторі, забезпечує покращення якості життя та дотримання прав і свобод людини.

Періодичні видання у фонді бібліотеки :



Використані джерела:

- **Всесвітній день психічного здоров'я** [Електронний ресурс] // Вікіпедія : [сайт]. – Електрон. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/33EIJ7s> (дата звернення: 18.08.2020). – Назва з екрана.
- **10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я** [Електронний ресурс] // Департамент охорони здоров'я: [сайт]. – Електрон. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/3nvQAfu> (дата звернення: 18.08.2020). – Назва з екрана.
- **Психічне здоров'я дітей: співпраця заради реформ** / НейроNEWS. – 2019. – № 2. – С. 7-9.
- **У пошуках внутрішньої свободи** / М. Кириленко // **Фармацевт практик**. – 2020. – №6. – С. 35-37.