**Сегодня, 10 октября, отмечается Всемирный день психического здоровья.**



**.**

[ВОЗ](https://www.ukrinform.ru/tag-voz)определяет **психическое здоровье** как состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в общество. В этом смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

По данным ВОЗ, около 450 миллионов жителей планеты страдают психическими заболеваниями, перечень которых увеличивается с каждым годом. И это не удивительно, ведь практически каждый день мы попадаем в стрессовые ситуации, часто пуская проблемы психики на произвол судьбы.

Важно понимать, что хорошее психическое здоровье человека определяется его психическим и психологическим благополучием.

 **Вашему вниманию** **10 важных фактов про состояние психического здоровья людей по версии Всемирной организации здравоохранения.**

1. На психические, неврологические и наркологические расстройства приходится 10% совокупного бремени болезней и 30% бремени болезней, не опасных для жизни.

2. Порядка 1 из 5 детей и подростков в мире страдают нарушениями психического здоровья.

3. От депрессии страдает 264 миллиона человек, что делает ее одной из основных причин потери трудоспособности в мире.

4. Около половины всех нарушений психического здоровья начинает развиваться в возрасте до 14 лет.

5. Каждый год почти 800 тысяч человек совершают самоубийство; каждые 40 секунд в результате самоубийства умирает 1 человек. Самоубийство является второй основной причиной смерти среди людей в возрасте 15–25 лет.

6. Каждый девятый житель районов, где проходят вооруженные конфликты, страдает умеренными или тяжелыми психическими расстройствами.

7. Продолжительность жизни людей, страдающих тяжелыми психическими расстройствами, на 10–20 лет меньше, чем в среднем по населению.

8. Численность работников служб охраны психического здоровья варьируется в пределах от двух на 100 тысяч человек в странах с низким уровнем дохода, до более 70 работников на 100 тысяч человек в странах с высоким уровнем дохода.

9. В менее половины из 139 стран, у которых есть политика и планы в области охраны психического здоровья, они соответствуют положениям конвенций о защите прав человека.

10. Ущерб, который мировой экономике наносит снижение производительности труда, обусловленное депрессией и тревожными расстройствами, составляет порядка 1 трлн долларов в год.

