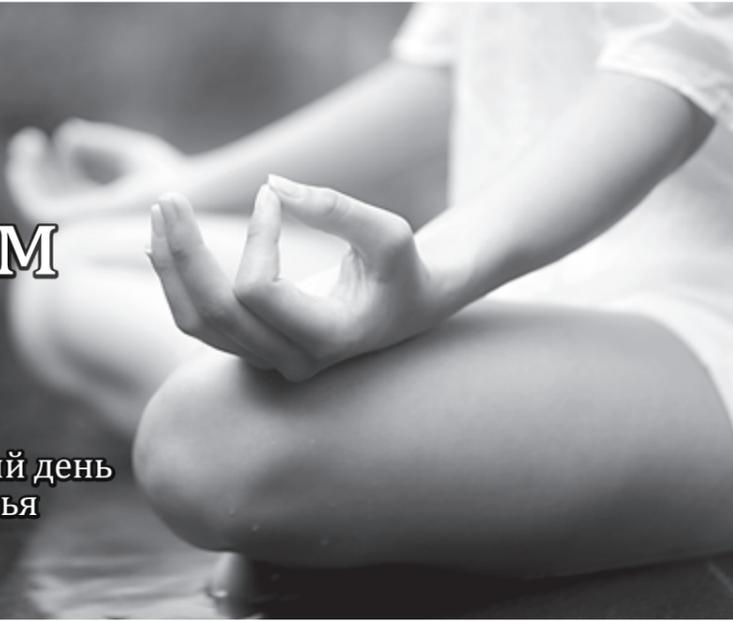


Дата

Скажи стрессам нет

Десятого октября
отмечался Всемирный день
психического здоровья



Психическое здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности, а состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в своё сообщество.

В этом позитивном смысле психическое здоровье является осно-

вой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества. Оно имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всём мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

Плохое психическое здоровье также связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, физическим нездоровьем, а также с нарушениями прав человека. Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед

проблемами. Биологические риски включают генетические факторы.

Укрепление психического здоровья подразумевает действия, которые могут включать создание окружающей среды, поддерживающей психическое здоровье. Атмосфера, в которой обеспечены уважение и защита основных гражданских, политических, социально-экономических и культурных прав, служит основой психического здоровья. При отсутствии этих прав поддерживать высокий уровень психического здоровья сложно. Национальная политика в этой области должна быть ориентирована на широкие аспекты, способствующие укреплению психического здоровья. Помимо здравоохранения к решению этих вопросов необходимо привлекать такие секторы, как образование, трудоустройство, правосудие, транспорт, окружающая среда, жилищное строительство и социальное обеспечение.

В нашем государстве разрабатываются и осуществляются раз-

личные программы, направленные на выявление, профилактику и снижение риска психических заболеваний. Одним из направленных действий в рамках укрепления психического здоровья является работа с детьми и подростками. Например, создание стабильной обстановки, отвечающей потребностям детей в плане здоровья и питания, обеспечивающей защиту от опасных факторов и возможности для раннего обучения и общения с другими на принципах отзывчивости, эмоциональной поддержки и стимулирующего воздействия на развитие, мероприятия по укреплению психического здоровья в школах. Реализуются социальные программы, направленные на поддержку пожилых людей. Проводятся психосоциальные мероприятия помощи людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, пострадавшим от конфликтов и стихийных бедствий. Внедряются мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах, например, программы по профилактике стресса. Проводятся стратегии в области жилищных условий. Существует ряд программ по предотвращению насилия, в том числе ограничение доступа к алкоголю и оружию.

Один из важных критериев профилактических программ – это укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и забота о них. Лица, у которых выявлены психические заболевания, не должны быть изгоями общества. Им нужна забота, уход и лечение, а не изгнание из общества. Они имеют право на все блага, которыми пользуются люди, считающие себя здоровыми: на счастье, понимание, уважение. В контексте национальных усилий по разработке и осуществлению политики в области психического здоровья крайне важно не только защищать и укреплять психическое благополучие граждан, но также решать проблемы, связанные с по-

требностями лиц с определёнными психическими расстройствами.

ГБУЗ ОПНБ № 5 не остаётся в стороне от этой работы. Психопрофилактика – это одна из приоритетных форм деятельности учреждения. Врачи-психиатры, медицинские психологи осуществляют психопрофилактическую деятельность, направленную на снижение риска психических заболеваний детско-подросткового и взрослого населения Магнитогорска. Эта деятельность включает в себя выступление с лекциями в учебных заведениях, в местных СМИ, на сайте больницы. На базе детского психопрофилактического центра «Лучик», расположенного по адресу улица Грязнова, 30, еженедельно проводится «Школа для родителей детей и подростков Магнитогорска» с участием медицинского психолога. Желающие могут посетить эту школу конфиденциально и бесплатно. Запись по телефону 8-3519-404-200. Для взрослого населения проводится «Школа родственников» на базе взрослого дневного стационара, расположенного по адресу: улица Рабочая, 24-А. Запись по телефону 8-3519-272-000. Здесь можно получить консультацию врача-психиатра и медицинского психолога на предмет того, как вести себя с родственниками, страдающими психическим заболеванием. Также первично можно обратиться в психоневрологический диспансер, который находится на улице Уральской, 36, телефон 8-3519-22-10-30. Более подробная информация о деятельности ГБУЗ ОПНБ № 5 размещена на сайте учреждения mail@opnb5-74.ru.

И помните: человек сам формирует своё здоровье! Всем жителям города желаю здоровья душевного и телесного!

Елена Иванова,
заведующая психологической
лабораторией ГБУЗ ОПНБ № 5

на правах рекламы

Объявления

Продам

*Сад в «Металлурге-2». Т. 8-952-519-16-05.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

Куплю

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Стиралку, холодильник, утилизация. Т. 8-912-805-21-06.

*Ванну, холодильник, машинку, утилизация. Т. 46-09-90.

*Автомобиль любой. Т. 8-903-090-00-95.

Сниму

*Квартиру. Т. 8-982-320-21-97.

*Гараж. Т. 8-951-110-04-95.

*Квартиру. Т. 49-67-77.

Услуги

*Металлоконструкции. Заборы и ворота из профнастила и сетки. Т. 8-919-117-60-50.

*Металлические двери, решётки, ворота, навесы, лестницы и т. д. Т. 8-900-082-94-72.

*Монтаж водосточков и снегозадержателей. Т. 8-951-461-50-34.

*Кровельные работы. Т. 8-919-117-60-50.

*Кровля гаражей. Т. 8-909-74-77-848.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 43-19-21.

*Заборы из профлиста и сетки-рабицы. Т. 8-912-805-40-50.

*Ограждения садовых участков. Ворота. Калитки. Сетка-рабица. Профлист. Т. 43-19-21, 8-951-461-50-34.

*Ворота, заборы, козырьки, навесы. Т. 8-912-805-40-50.

*Теплицы усиленные. Т. 8-919-117-60-50.

*Покрытие старых теплиц поликарбонатом. Т. 8-951-461-50-34.

*Ремонт теплиц. Поликарбонат. Т. 49-19-94, 45-88-48.

*Остекление балконов, ремонт окон. Т. 8-902-612-59-58.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Реставрация ванн. Т. 45-02-39.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.

*Сантехработы. Т. 8-908-936-30-50.

*Сантехник. Т. 8-908-937-53-35.

*Сантехремонт. Т. 8-908-587-99-29.

*СантехМастер. Т. 43-05-41.

*Отделочные работы. Гипс, панели, вагонка, замена пола, ламинат и т. д. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Ремонт квартир. Кафель. Т. 8-908-070-25-24.

*Ремонт квартир. Т. 8-982-317-22-68.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.

*Вспашка мотоблоком. Т. 45-06-51.

*Изготовление: шкафы-купе, прихожие, кухни. Т. 8-906-854-51-51.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Электрик. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электрик. Т. 8-951-245-62-06.

*Электрик. Т. 8-908-091-99-33.

*Электрик. Т. 8-908-069-92-54.

*Ремонт любых холодильников. Пенсионерам скидки. Т. 8-904-803-65-05.

*Ремонт холодильников. Гарантия. Т. 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников и «Стинол». Скидка. Гарантия. Т. 43-11-56, 8-908-588-70-96.

*Ремонт холодильников. Вызов, диагностика бесплатно. Гарантия. Пенсионерам скидка. Т. 8-952-501-14-45, 8-922-736-36-66.

*Ремонт любых холодильников и «Атлант». Т. 8-909-097-18-16.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Ремонт телевизоров. Качественно, с гарантией. Выезд бесплатно. Т. 28-17-75, 8-908-828-17-75.

*Ремонт телевизоров на дому. «Электрон», пр. Ленина, 98/1. Т. 44-03-52, 42-22-08.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 8-902-892-05-75.

*Антенны, телеприставки. Установка, настройка, продажа. Т. 8-963-094-08-09.

*Ремонт стиральных и посудомоечных машин, холодильников. Выезд и диагностика бесплатно. Пенсионерам скидки. Гарантия. Т. 8-951-259-93-67.

*Ремонт стиральных машин, холодильников. Гарантия. Скидка до 30%. Т. 8-952-518-03-56.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-735-85-40.

*Ремонт электроплит, духовых и варочных панелей. Т. 8-952-501-14-45, 8-922-736-36-66.

*Ремонт микроволновок, холодильников, стиралок. Т. 8-903-090-00-95.

*«ГАЗель», грузчики. Город, меж-

город. Т. 8-919-302-41-29, 8-963-476-84-38.

*«ГАЗель». Т. 43-19-40, 8-982-358-87-52.

*Грузоперевозки. Т. 8-906-899-42-21.

*Грузчики – 150 р. «ГАЗель». Недорого. Т. 8-950-745-40-19.

*Грузоперевозки. Т. 46-09-90.

*Вывоз мусора. Грузоперевозки. Т. 8-912-805-02-70.

*Вывоз мусора. Грузоперевозки. Т. 8-912-805-35-02.

*«ГАЗель». Грузчики. Т. 8-908-938-40-74.

Требуются

*Учреждению «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» на постоянную работу: рабочий для обслуживания легкоатлетического манежа, слесарь-сантехник; с физкультурно-спортивным образованием – инструктор тренажерного зала, инструктор по фитнесу, аэробике, йоге, пилатесу (спортивно-оздоровительный комплекс, пр. Ленина, 18). На зимний период: рабочий для обслуживания спортивной площадки стадиона «Малютка» (пр. Ленина, 12), приёмщик пункта проката, гардеробщик, билетный контролер. Справка об отсутствии судимости обязательна. Обращаться: ул. Набережная, 5, т. 266-701.

*Машинист крана автомобильного, водитель автомобиля самосвал, водитель автобетоносмесителя – на постоянную работу в Магнитогорске, ул. Комсомольская, д. 133/1. Маршрут № 32. Т. 8-982-368-11-70, 58-03-05, 8-995-850-29-57.

*Подсобный рабочий в цех по производству шлакоблока. Ул. Комсомольская, д. 133/1. Т. 8-922-010-01-03, 8-995-850-29-57.

*Почталыоны для доставки

газет «Магнитогорский металл», «Магнитогорский рабочий» 3 раза в неделю (вторник, четверг, суббота). Обращаться по адресу: пр. Ленина, 74. Т. 26-33-49, 8-902-022-96-61.

*Бетонщики на постоянную работу (устройство фундаментов). Т. 8-912-407-33-77, 58-03-01, 8-995-850-29-57.

*Каменщики на постоянную работу (кладка шлакоблока). Т. 8-967-868-14-21, 8-995-850-29-57, 58-03-01.

*Сортировщики вторсырья. Зарплата сдельная от 30000 руб. Т. 8-912-300-89-27.

*Укладчик-упаковщик металлопродукции, станочник-распиловщик, сборщик изделий из древесины, грузчик. Т. 8-909-095-40-10.

*В киоски «Мороженое» продавцы на круглый год. Обращаться с 9.00 до 15.00 кроме субботы и воскресенья. Т. 23-99-10.

*Группе частных охранных предприятий SECURITYPROFI – лицензированные охранники с действующей медицинской комиссией на ЖД вокзал и охрану торгового центра Магнитогорска. Своевременные выплаты заработной платы. Т. 8-906-851-43-93.

*Приглашаем на работу уборщиц/уборщиков на полный рабочий день. График работы: 5/2, 2/2. Оплата своевременно, без задержек. Т. 8-912-792-79-38.

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

*Сторож-охранник. Т. 8-982-320-08-62, 8-900-064-33-43.

*Сторож на автостоянку. Т. 8-902-892-83-93.

*Операторы уборки. Т. 8-952-509-39-22, 8-951-472-04-47.