



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Информационно-библиографический отдел



Всемирный день психического здоровья

10.10.2020 г.

Информационный бюллетень

Всемирный день психического здоровья 2020 имеет свою дату – 10 октября. Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного благополучия, позволяющее справиться с любой жизненной трудностью.

День психического здоровья впервые появился в 1992 году и стал ежегодным мероприятием при поддержке Всемирной организации здравоохранения и Всемирной Федерации психического здоровья.

Ежегодно этот день обусловлен определенной темой. В 2020 году он проходит под девизом: «Психическое здоровье доступно всем». Никто не должен лишиться доступа к информации, возможности попросить о помощи и быть услышанным. Независимо от статуса и уровня жизни человека, никому не должно быть отказано в психиатрической помощи и поддержке.

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Семь действий для поддержания психического здоровья

Понедельник

Посвятите некоторое время в течение недели записи своих негативных мыслей.

Это простое упражнение поможет выявить «ошибки» вашего мышления и эффективнее ими управлять.

Вторник

Когда чувствуете беспокойство или другие сильные эмоции, дайте им побыть с вами некоторое время.

Не отталкивайте негативные мысли, не отрицайте их, но и не усиливайте. Наблюдайте за своими эмоциями и мыслями, выполняйте упражнения для снижения уровня внутреннего напряжения.

Среда

Если чувствуете беспокойство и не можете с ним справиться, попробуйте вспомнить, что вы делали прежде чем появилась волна тревоги.

Используйте навыки, которые помогут вам остаться спокойным в этих условиях и выполнять текущие дела.

Четверг

Бросьте вызов собственным негативным мыслям и рассуждениям.

Задайте себе вопрос: Эти мысли являются достоверным фактом или только гипотезой?

Какие существуют доказательства для того или иного ответа? Или возможно развить более реалистичное мышление?

Пятница

Забота о себе - это очень важно.

Попробуйте выполнить упражнения по глубокому брюшному дыханию или дыханию по квадрату или технике мышечной релаксации.

Это может быть полезным для снижения уровня психологического и физического напряжения.

Суббота

Важно в течение недели спланировать события, которые дают ощущение релакса и удовольствия.

Запланируйте несколько интересных мероприятий на предстоящую неделю.

Воскресенье

Общайтесь с коллегами, друзьями или членами семьи.

Сосредоточьтесь на создании модели положительной поддержки психического здоровья.

придерживайтесь физической дистанции, но поддерживайте социальный контакт.

1. **Взаимодействие волевой** регуляции и родительского воспитания как факторов психического здоровья детей / Е. Н. Петренко, Е. А. Козлова, С. В. Логинова, Е. Р. Слободская // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2019. – № 2. – С. 61-68.
2. **Голоденко, О. Н.** Значение и влияние функциональных личностных ресурсов на психическое здоровье в условиях хронического эмоционального стресса / О. Н. Голоденко // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2019. – № 2. – С. 15-25.
3. **Гречаный, С. В.** Проблемы и задачи психопатологического метода в диагностике психических расстройств раннего детского возраста / С. В. Гречаный // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2018. – № 1. – С. 12-19.
4. **Здоровье матери** как фактор психического развития и здоровья детей, родившихся с применением ЭКО / А. В. Силаева, Ю. В. Ковас, Т. Г. Бохан [и др.] // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2019. – № 1. – С. 125-135.
5. **Капранов, С. В.** Профилактика ухудшения психического здоровья в условиях военного времени / С. В. Капранов, Г. В. Капранова // Вестник неотложной и восстановительной хирургии. – 2019. – Т. 4, № 3. – С. 40-46.
6. **Коваленко, С. Р.** Развернутый анализ феномена критичности у пациентов с различным уровнем психических нарушений / С. Р. Коваленко, Р. А. Грачев // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2018. – № 4. – С. 61-68.
7. **Кулемзина Т. В.** К вопросу о превентивной реабилитации психического здоровья / Т. В. Кулемзина, В. Е. Папков // Университетская клиника. – 2019. – № прил. – С. 233-234.
8. **Марута Н. А.** Система диагностических подходов и критериев DSM-5 : возможности для специалистов, работающих в сфере психического здоровья / Н. А. Марута // НейроNEWS. Психоневрология и нейропсихиатрия. – 2018. – № 2. – С. 14-18.
9. **Оценка операционализированного** подхода к диагностике и лечению непсихотических психических расстройств / С. В. Титиевский, В. С. Воеводина, И. М. Гостюк, И. В. Федоровская, З. В. Кошева // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2019. – № 2. – С. 57-64.
10. **Перспективы объективного** мониторинга и прогноза психического здоровья военнослужащих / В. К. Шамрей, А. А. Марченко, Е. С. Курасов [и др.] // Доктор. Ру. – 2018. – № 1 : Неврология. Психиатрия. – С. 27-33.
11. **Пискарева Т. К.** Нарушения половой идентичности и проблемы психического здоровья / Т. К. Пискарева, С. Н. Ениколопов // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2019. – № 3. – С. 28-35.
12. **Полякова, И. В.** Психическое здоровье: точность восприятия и саморегуляция / И. В. Полякова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2019. – № 3. – С. 106-113.
13. **Профилактика нарушений** психического здоровья / В. В. Скворцов, А. В. Тумаренко, Е. М. Скворцова, А. А. Луговкина // Медицинская сестра. – 2018. – № 1. – С. 39-41.
14. **Психогенные факторы** военного времени у больных с непсихотическими психическими расстройствами и у психически условно здоровых лиц / И. М. Гостюк, С. В. Титиевский, В. С. Воеводина [и др.] // Вестник неотложной и восстановительной хирургии. – 2019. – Т. 4, № 3. – С. 17-23.
15. **Уласень, Т. В.** Комплексная оценка влияния психического здоровья на адаптационные возможности воспитанников социозащитных учреждений / Т. В. Уласень // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2020. – № 1. – С. 13-23.
16. **Фоменко, А. Н.** Немедикаментозные методы терапии послеродовых аффективных расстройств в аспекте сохранения психического здоровья детей (обзор иностранной литературы) / А. Н. Фоменко, С. В. Гречаный // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2020. – № 1. – С. 90-99.

Электронная доставка документов

Уважаемые пользователи!

Для улучшения качества обслуживания

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА ПРЕДЛАГАЕТ

новую сервисную услугу – электронную доставку документов, при помощи которой у вас будет возможность заказывать и получать электронные копии документов из фондов нашей библиотеки

НА БЕСПЛАТНОЙ ОСНОВЕ!

Заказы принимаются от коллективных и индивидуальных пользователей. Возможность выполнения заказа в каждом конкретном случае определяется специалистом библиотеки. После получения заказа и проверки наличия необходимого документа в фонде, происходит создание электронной копии документа, которая и отправляется пользователю на указанный электронный адрес. При невозможности выполнения заказа пользователю направляется сообщение о причинах отказа.

В зависимости от объема и сложности, заказ выполняется в течение 1-2 рабочих дней.

Наши ограничения:

- принимаются заказы на доставку электронных копий статей из периодических изданий и электронных копий информационных писем только из фондов РНМБ;
- одноразово от удаленного пользователя принимается не более 5 заказов общим объемом 30 страниц.

Для получения электронных копий документов из фондов библиотеки просим обращаться на электронный адрес: med_library_don@mail.ru или в отдел обслуживания читателей по тел.: (062) 338-07-60, 071-418-92-25, 050-276-40-74.

Составители:

Петросова А. Ю., Ладвинская А. А.

Ответственный за выпуск:

Черная Н. А.

Донецк
2020 г.