**«Утверждаю»**

**Заместитель директора**

**РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж. Баттакова**

**«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**Национальная программа «В здоровом теле – здоровый дух!», приуроченная к Всемирному Дню психического здоровья**

**(10 октября)**

**Целевая группа** – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет

- дети от 7 до 10 лет

- дети и подростки от 11 до 14 лет

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

**Цели и задачи**

**Цель -** укрепление психического здоровья каждого человека, формирование гармоничной личности со стабильным эмоциональным настроем. Формирование позитивного взгляда на современное общество, окружающую среду и место человека в нём должно способствовать укреплению индивидуального здоровья, установок на здоровый образ жизни на всех этапах жизни.

Возникающие периодически напряжения в обществе, напрямую связаны с его урбанизацией. Необходимы информация и настоятельные рекомендации в отношении сохранения здорового образа жизни, профилактики болезней и поведенческих факторов риска (воспитание позитивного мироощущения человека, привлекательности повышения уровня его физической активности, отказа от табакокурения и потребления алкоголя).

**Основная задача –** предоставление населению республики расширенной информации о важности позитивного психического состояния каждого человека и общества в целом. Важно и необходимо усилить информационно-просветительную работу по опасности употребления спиртосодержащих напитков и никотиносодержащих веществ; уделить особое внимание формированию здоровых поведенческих навыков; широко использовать комплекс информативных выпусков в виде - информационных листков, методических рекомендаций и программ с акцентом на целевую группу; проводить пропаганду, просвещение, образование в различных слоях населения, особенно в организованных коллективах – детских садах, школах, колледжах.

**Основные принципы**

Программа основывается на следующих принципах:

- охрана здоровья нации как основное право человека и главная задача современного цивилизованного государства;

- формирование и поддержка здоровья (как физическое, так и психическое) с самого раннего возраста и на протяжении всей дальнейшей жизни;

- здоровый образ жизни – оптимальная физическая нагрузка, сбалансированное питание, позитивное восприятие жизни, профилактика заболеваний – основные способы достижения этого принципа (высокое качество жизни каждого члена общества);

- высокая социальная активность общества – воспитание ответственности населения (личной ответственности каждого человека) за своё здоровье - своевременное прохождение диспансеризации, участие в оздоровительных мероприятиях, ведение здорового образа жизни.

**Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность Управлений здравоохранения регионов гг.Астана и Алматы, Комитета охраны общественного здоровья РК и областных департаментов охраны общественного здоровья, в т.ч. гг.Астана и Алматы, областных акиматов и акиматов гг.Астана и Алматы, организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни, на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Особенности профилактических мероприятий на 2018, в сотрудничестве с НПО, с разделением на целевые группы по возрасту.**

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет**

**а) Тематическое занятие с проведением познавательной игры**

Цель мероприятия:научить детей позитивному общению, мягко воздействуя друг на друга, без агрессии. Относиться ко всем участникам игры с уважением и вниманием.

Информационный материал.

Ведущий рассказывает детям притчу, в основе которой лежит басня Эзопа.

«Однажды Ветер и Солнце поспорили, кто из них сильнее. Чтобы разрешить спор, решили они помериться силами. А в это время шел по дороге человек. Ветер сказал: «Посмотри, как я сейчас сорву с путника плащ». И начал он дуть, что было сил. Но чем сильнее старался ветер, тем больше путник закутывался в свой плащ. Ветер злился и осыпал человека дождем и снегом. А тот продолжал кутаться и ругать непогоду.

Солнце, видя, что у ветра ничего не получается, вышло из-за облаков. Улыбнулось, обогрело намокшего и замерзшего путника. Почувствовав тепло, человек сам снял плащ и поблагодарил солнце.

«Вот видишь, — сказало Солнце Ветру, — лаской и добром можно добиться гораздо большего, чем гневом и силой».

После того, как дети прослушали притчу, им предлагается встать в круг и взяться за руки. Среди игроков выбирается водящий, который располагается в центре круга. Задача водящего — выйти из круга. Для этого он должен попросить кого-нибудь из стоящих в круге выпустить его. Если водящему удалось уговорить кого-либо из участников, то этот участник занимает место водящего и т. д.

Игра способствует развитию навыков общения, в которых ребенок приобретает и развивает коммуникативные навыки и получает социальный опыт, что способствует формированию нравственных и волевых качеств ребенка.

**б) Сказка для детей «О важности утренней зарядки» для развития навыков здорового образа жизни с малых лет.**

Тимур и Серик ходили в один детский сад и очень подружились. Они часто встречались и во дворе, бегали и весело играли. Затем родители Серика переехали и мальчики долго не общались. Встретились они на занятиях в подготовительной группе и очень обрадовались. Оба они подросли, но Тимур был крепкий, загоревший и выглядел старше. А Серик был бледный и худенький и казался выше ростом. «Давай дружить» - сказал Серик. «Давай!» - радостно согласился Тимур. Только каждое утро будем вместе бегать и делать зарядку во дворе, хорошо? «Хорошо» - вяло согласился Серик. На следующий день Серик не вышел утром во двор, а когда Тимур позвонил ему, Серик сказал что проспал. «Завтра обязательно» - заверил он друга. Так продолжалось несколько дней. Опять встретились они через неделю. Тимур свежий и бодрый в хорошем настроении подбежал к Серику. «Ну что ты? – заболел?» - «Да нет, я просто проспал. Да и вообще никакого настроения нет. Даже играть не хочется» - вяло проговорил Серик. «Так не годится, ведь мы друзья?» - сказал Тимур, - «Каждое утро я буду звонить тебе, чтобы во дворе вместе делать утреннюю зарядку». Прошло несколько дней. Друзья по утрам встречались, бегами и делали зарядку. Серик окреп и загорел. Но главное, у него пропало плохое настроение и недомогание. Он стал больше успевать и вместе с родителями составил распорядок дня, где было время и для зарядки и спортивных игр, и для выполнения уроков, и для отдыха в течение дня. Теперь он радовал родителей и друзей своим хорошим настроением и оптимизмом.

Необходимо акцентировать внимание родителей на правильный распорядок дня, что должно сформировать у ребёнка позитивное отношение ко всему окружающему миру и, в первую очередь, к себе.

**Целевая группа дети от 7 до 10 лет**

**а) Проведение классного часа по укреплению психического здоровья в школах.**

Конкретные пути укрепления психического здоровья детей в раннем возрасте включают следующие мероприятия - создание стабильной обстановки, отвечающей потребностям детей в плане здоровья и питания, обучения и общения с другими на принципах отзывчивости, эмоциональной поддержки.

**1.** В ходе классного часа преподаватель рассказывает о правилах поведения и общения людей («правила хорошего тона»). Одно из первых и самых главных – приветствие и пожелание здоровья. Обычно при встрече люди желают друг другу здоровья: «Здравствуйте! Доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?» Это не случайно. Вспомним пословицы о здоровье: - старину говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал бы бог здоровья, а счастье найдём».

**2.** Для воспитания в детях правильного восприятия реальной жизни преподаватель рассказывает о добре и зле. Что больше ценится - добро или зло? Чтобы сделать правильные выводы для себя, давайте обратимся к древним рассказам предков.

Притча о добре и зле. В незапамятные времена один старик решил поведать своему внуку очень жизненную историю. Вот она. В жизни каждого человека происходит сильное противостояние, похожее на войну двух освирепевших волков. Первый волк несет в себе разрушительные чувства, такие как злость, страх, ненависть, ревность, эгоизм и ложь. Второй же, наоборот, несет добро, мир, надежду, любовь. «Какой же волк побеждает в этой нелегкой схватке?» - спросил маленький мальчик спросить у дедушки. Мудрый старик объяснил внуку, что побеждает именно тот волк, которого человек сам кормит и лелеет.

Притча поможет разобраться в смысле этих два понятий и поможет юному человеку, который стоит в самом начале жизни, найти верный, светлый путь.  Вывод прост: если ты будешь развивать в себе злые качества, то именно они и преобладают. Фактически человек сам выбирает, каким быть – злым или добрым.

**б) Проведение познавательных игр.**

**1. Изготовить небольшие плакаты на листах бумаги с названием привычек и жизненных навыков, направленных на сохранение здоровья, провести конкурс «Какие здоровье сберегающие навыки помогают сохранить здоровье и оптимизм?».**

1 Задание: из перечня слов, написанных на плакатах, надо назвать признаки, характеризующие здорового человека:

Весёлый, хмурый,

бодрый, пассивный

слабый, энергичный

тусклые волосы, блестящие волосы

плохой сон, хороший сон

уставший, отдохнувший

у него грязь под ногтями, чистые руки

- Молодцы, ребята! Вы хорошо справились с заданием.

2. Задание второе по личной гигиене. Преподаватель показывает заготовленные карточки с различными ситуациями:

а) ученик входит в класс в расстёгнутой помятой школьной форме; с чернотой под ногтями, грязными руками; со всклоченными волосами; с немытым лицом и нечищеной обувью.

б) альтернативные варианты.

- Учитель раздает ученикам карточки (а) и предлагает объяснить почему это неправильно.

- Ученик выбирает правильный ответ из карточек с альтернативными ответами (б).

Игра формирует правильное отношение к личной гигиене, закрепляет привычки и навыки, способствующие здоровому образу жизни.

**2. Игра «Установление контакта между детьми»**

1. Ведущий показывает настоящий барометр и рассказывает о его действии. Детям предлагается показать свое «настроение», как барометр показывает погоду, только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в сторону.

2.«Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка». Предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, посмотреть ему в глаза и улыбнуться. И так по кругу.

3.«Иди ко мне!». А теперь ходите по комнате и время от времени, встречаясь с кем–нибудь, говорите: «Иди ко мне!». При этом вы можете улыбаться своему товарищу и звать его, показывая руками. Подойдя друг к другу, обнимитесь и пожмите руки.

4. «Доброе тепло». Ведущий: Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

Ожидаемый результат – игра способствует развитию коммуникабельности и позитивного отношения друг к другу. При размещении материалов на сайты медицинских организации обязательно использование хэштегов (#Всемирный\_День\_Психического\_Здоровья ,#ВДПЗ\_Казахстан, #World\_Mental\_Day\_KZ)

**Целевая группа дети и подростки от 11 до 14 лет**

**а)** **Организация классного часа по вопросу психологического здоровья школьников:** «Понятие вредного и полезного питания»

Одной из важнейших составных частей понятия «Психическое здоровье» является организация правильного и здорового питания. Проведение классного часа направлено на создание устойчивых знаний и навыков по сбалансированному питанию; выбору более здоровых продуктов в магазине.

**Необходимые реквизиты**: буклеты, изображающие пищевые продукты, картинки «здоровых» и «нездоровых продуктов питания».

В ходе проведения классного часа ученики выбирают изображения продуктов, объясняя их пользу или вред для здоровья. Обязательно пояснение того или иного выбора – почему фрукты или овощи, сладкое или соленое?

При проведении классного часа нужно дать следующие рекомендации относительно здорового рациона питания:

- ежедневное употребление достаточного количества фруктов и овощей (400 г или более), например, 5 или более видов различных овощей и фруктов ежедневно;

- отдавать предпочтение продуктам из цельного зерна;

- ограничение потребления свободных сахаров, добавляемых в пищевые продукты и напитки производителями, поварами или потребителями, и сахара, естественно присутствующего в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков (менее 10% или, в идеале, менее 5% от общего суточного потребления энергии);

- ограничение потребления жиров (менее 30% от общего суточного потребления энергии за счет общих жиров, менее 10% от общего суточного потребления энергии за счет насыщенных жиров (жирное мясо, сливочное масло, пальмовое и кокосовое масло, сливки, сыр, свиное сало) и соли (менее 5 г в сутки);

- ограничить потребление сладких газированных напитков, заменяя их прием употреблением питьевой воды.

Смысл мероприятия направлен на акцентирование внимания на сбалансированном и регулярном питании, чтобы еда не сводилась к перекусам и сладкими напитками. Желательно рекомендовать родителям организовывать совместные трапезы, где и дети, и родители ели здоровую пищу – каши, пудинги, сыры, яйца, молочные блюда, что формирует правильные навыки у детей.

**б) Организация семинара на тему: «Издевательства в школе»**

Информационный материал.

В современной школе проблема буллинга (травли) стоит остро - по разным оценкам в различных детских группах ее жертвами становятся до 50% детей.По информации ЮНИСЕФ, каждый третий ребенок в Казахстане подвергался издевательствам в школе.

Современные школьники сегодня отличаются особой жестокостью по отношению к одноклассникам. Настораживает, что свои издевательства дети снимают на видео и это становится достоянием общественности. Проблема была озвучена на прошедшей конференции по психическому здоровью подростков. Согласно данным ЮНИСЕФ, среди 402 детей из 40 школ Казахстана при проведении интервью со школьниками 33% детей (а это каждый третий ребенок в школе), были жертвами психологического насилия в школе, в частности насмешек, оскорблений. И не менее 36% детей рассказали, что над ними издевались.

«Это случилось в пятом классе. Я учился в техническом лицее. И несколько одноклассников постоянно издевались надо мной. Они обзывались, смеялись или толкали меня. Во всех их проделках виновным оказывался я. Я не хотел об этом говорить родителям, потому что не хотел жаловаться и казаться слабым. Думал, справлюсь сам. Но, потом мой друг рассказал учителю. Так узнали и мои родители. Меня хотели перевести в другую школу, но в итоге я остался в этой же. После собраний и разговоров с их родителями, это прекратилось. Я хочу донести до общественности, что это неправильно, кто-то может оказаться слабее меня и сделать что-то с собой», - сказал школьник.

К сожалению, жестокость среди детей в школе - огромная проблема не только в Казахстане, но и во всем мире. Не всегда ребенок может сообщить об этом родителям. Здесь нужно подходить комплексно, чтобы и родители замечали, что происходит с их ребенком, а школьные психологи и педагоги предотвращали издевательства вовремя.

В Казахстане с 2015 года тестируется пилотная программа по формированию психического здоровья детей. В рамках этой программы в трех регионах - Мангистауской, Восточно-Казахстанской и Южно-Казахстанской областях, мы создали в школах так называемые «команды безопасности», которые работают над проблемами насилия среди школьников. В них входят администрация школ, психолог, участковый и учителя.

**Рекомендации по оказанию помощи жертвам травли:**

Универсальных рецептов того, как справиться с травлей в школе, не существует. Однако важно помнить: нет детей, которых травят, есть классы, в которых любой может подвергнуться издевательствам. Нельзя обвинять ребенка, называть его слабаком, подзуживая дать сдачи. Не поможет. В лучшем случае жертву перестанут избивать — однако никто не помешает обидчикам обзываться или незаметно портить вещи ребенка. Но скорее всего, попытка отпора просто сорвет обидчикам всякие тормоза. Совет не обращать внимания может помочь на стадии, когда класс только выбирает жертву - в этом случае есть шанс попасть в категорию наблюдателей (однако их роль тоже незавидна).

Травля - это болезнь класса, и решать ее нужно системно. Учитель обязан реально разобраться с проблемой, найти поддержку у других родителей. На вашей стороне могут быть мамы и папы других жертв, их защитников, порой — сторонних наблюдателей. Помощь может прийти и с самой неожиданной стороны - нередко родители зачинщиков приходят в ужас, когда узнают, чем их чадо на самом деле занимается в школе.

Если поддержка найдена, с классом придется работать комплексно. Важно помнить: чем раньше удастся определить проблему и начать работу, тем больше шансов на успех. В младшей школе авторитет взрослого выше, а отношения в классе более пластичны.

Если решить проблему не получилось, лучше перейти в другую школу. Однако нельзя превращать это в бегство. «Где не будут бить» - плохой мотив. Нужна уважительная причина - перевестись в заведение с более высоким уровнем педагогов, или хорошим спортзалом, или эстетическим уклоном. Лучше всего, если ребенок сам выберет школу в соответствии со своими интересами.

К переводу следует подготовиться. Часто затравленные дети, попадая в новый класс, по привычке воспринимают даже самые доброжелательные шутки одноклассников как угрозу и избегают общения. Это не сделает ребенка изгоем - однако роль серой мышки тоже не самая завидная.

За помощью можно обратиться к психологу - в той школе, частному или государственному специалисту.

При размещении материалов семинара на интернет-страницах медицинских организаций обязательно использование хэштегов (#Всемирный\_День\_Психического\_Здоровья, #ВДПЗ\_Казахстан #World\_Mental\_Day\_KZ)

**Целевая группа дети от 15 до 17 лет**

**а) Тренинг для учащихся школ и педагогов с привлечением специалистов-психологов по укреплению психического здоровья.**

Информационный материал

Приводятся примеры существующих психических типов.

Дети, которые устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Этот идеальный образ ребенка-творца, достаточно редкий в реальной жизни, выражает совершенную степень психологического здоровья (креативный).

Большинство относительно «благополучных» детей в целом адаптированы к социуму, но по результатам диа­гностических методик проявляют отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности «психологического здоровья» и нуждаются в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности. Это группа относительного риска, она довольно многочисленна и представляет средний уровень психологического здоровья (адаптивный)

Низший уровень психологического здоровья - **ассимилятивно-аккомодативный.** К нему относятся дети неспособные к гармоничному взаимодействию с окружающими, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмами защиты, отделения себя от травмирующих влияний среды.

Дети с преобладанием процессов **ассимиляции** стремятся во что бы то ни стало изменить окружа­ющий мир; при этом они не готовы к самоизменению в соот­ветствии с внешними требованиями и интересами окружающих. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффектированных капризах и т. д. Для детей с преобладанием процессов **аккомодации,** напротив, характерно приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее трудно зафиксировать. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные ученики, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, не замечая, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта, который со временем углубляется и часто приводит к соматическим нарушениям. Эта группа требует особого внимания именно вследствие своего вне­шнего благополучия, не вызывающего тревоги у взрослых. Выделенные уровни психологического здоровья позволяют диф­ференцировать психологическую помощь учащимся. С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу. Детям с пси­хологическим здоровьем второй группы необходима систематическая особым образом организованная помощь психопрофилактического характера. Поскольку эта группа очень велика, предпочтительно проводить групповую работу. Учащимся, попадающим в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная работа.

**б) Лекция на тему: «Скажи «нет» стрессу» для профилактики устойчивого психического состояния подростков.**

Цель: помочь подросткам этой возрастной группы выявить потенциальные возможности адаптации в обществе, выработать устойчивое позитивное восприятие реальности мира.

Информационный материал:

В связи с этим необходимо акцентировать их внимание на следующие критерии поведения, которые характеризуют параметры психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;

- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;

- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам;

- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

- способность самоуправления поведением в соответствии с [социальными нормами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0), правилами, законами;

- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;

- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств;

В ходе данного мероприятия подростки, преподаватели, специалисты психологи и специалисты Молодёжных центров здоровья проводят обсуждение на конкретных примерах поведенческих ситуаций.

1. «Поведение подростка в кругу сверстников»

2. «Планирование дальнейшей жизни, способ реализации»

3. «Как вести себя при смене жизненных обстоятельств»

4. «Осознание себя личностью, адекватная самооценка »

Каждый из участников мероприятия может привести вариант собственного видения одной или нескольких из указанных ситуаций и поделиться личным опытом. Выявить и объяснить, какие из параметров поведения могут свидетельствовать о степени совершенства и зрелости личности. Подростки 15-17 лет практически сформированные личности и способны оценивающе относится к себе и окружающему миру.

**Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет**

**а) Проведение круглого стола «Мы за безопасную жизнь!»** с привлечением специалистов – медиков и психологов с акцентированием внимания на поведенческих факторах риска (отказ от курения и злоупотребления алкоголем; соблюдении принципов правильного питания и физической активности).

Необходимо указать, что в республике созданы условия по сохранению и укреплению здоровья для населения («Здоровье для всех»). Убедить, что профилактика и отказ от основных факторов риска хронических заболеваний (нездоровое питание, низкая физическая активность, курение, потребление алкоголя) на всех этапах жизни способствует снижению общей заболеваемости и увеличению продолжительности и качества жизни.

Важными моментами при организации круглых столов являются: определение участников мероприятия (организованные коллективы, население, ведущие специалисты управлений здравоохранения, акиматов, руководители предприятий, религиозные представители, медийные лица, медицинские специалисты, профильные специалисты – ВОП, психологи, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ), составление программы мероприятия, согласование времени и места проведения, по окончанию мероприятия фотографии выставляются в социальных сетях и на сайтах организаций.

В ходе семинаров особое внимание уделяется акцентрованию внимания учащихся на негативных последствиях употребления алкоголь- и никотин-содержащих веществ, приводящих к нарушению всех жизненных функций организма и хроническим заболеваниям. Только соблюдение правил здорового образа жизни (физическая активность и рациональное питание), отказа от вредных привычек (алкоголь, сигареты, наркотики) может гарантировать подросткам хорошее здоровье для успешной учёбы и работы в дальнейшем.

В заключение за круглым столом проводится обсуждение изложенного материала семинара **«Мы за безопасную жизнь!»**, с конкретными рекомендациями по привитию практических навыков выхода из критической ситуации. Сформулировать конкретные формы их решения.

**б)** **Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в виде флеш-моба «Спорт – это жизнь!»**

Необходимо заранее информировать население о предстоящей акции; привлечь молодежные организации, волонтерское движение для участия в флеш-мобах.

Подготовить ряд специальных комплексов физических упражнений, танцев для этой возрастной группы в сопровождении современной ритмичной музыкой, призывающей молодых людей от 18 лет и старше, заниматься аэробной физической гимнастикой умеренной интенсивности минимум 150 минут в неделю, или 75 минут интенсивной активности или эквивалент обоих вариантов. Естественно, что путь каждого человека к здоровому образу жизни отличается своими особенностями как во времени, так и по наполненности, однако это не принципиально - важен конечный результат.

Информация: Для каждого отдельного человека эффективность здорового образа жизни можно определить по ряду биосоциальных критериев:

Оценка морфофункциональных показателей здоровья:

- уровень физического развития;

- уровень физической подготовленности.

Оценка состояния иммунитета:

- количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;

- при наличии хронического заболевания — динамику его течения.

Оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни:

- эффективность профессиональной деятельности;

- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;

- широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

Организовать фото и видеосъемку, с широким освещением мероприятия в различных источниках информации.

При размещении материалов флешмоба на интернет-страницах медицинских организаций обязательно использование хэштегов (#Всемирный\_День\_Психического\_Здоровья, #ВДПЗ\_Казахстан #World\_Mental\_Day\_KZ)

**Целевая группа - взрослое население от 30 до 64 лет**

**а)** **Организация и проведение консультаций с привлечением специалистов ПМСП (социальных работников, психологов) с акцентированием внимания на поведенческих факторах риска.**

Информационный материал.

В настоящее время известно о потенциальном положительном эффекте мер, направленных на снижение стрессов, наносящих вред здоровью, на профилактику для снижения показателей самоубийств. Существует множество социальных факторов, способствующих развитию психических проблем, затрагивающих все местное сообщество и общество в целом. Эти причины могут возникать или усиливаться в различных ситуациях и местах, включая дом, школьные учебные заведения, общественные места и различные учреждения. Однако для сохранения психического здоровья необходимо учитывать влияние других составляющих здоровье в целом.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном - пропаганда, информационно-просветительская работа;

- [инфраструктурном](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) - конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека, профилактические учреждения, экологический контроль;

- личностном – бытовой уклад жизни, система ценностных ориентиров человека (наличие свободного времени, материальных средств).

Психическое и физическое здоровье — явления взаимосвязанные. Сохраняя свою психику, мы заботимся об организме в целом. Нужно внимательно относиться к своему состоянию и при малейших подозрениях на психический дискомфорт обратится к специалисту для помощи и консультации.

Основные правила сохранения психического здоровья:

- Соблюдайте режим труда и отдыха. Всегда находите возможность перерыва в работе требующей высокой концентрации и смены её на более простую. Это обеспечит отдых мозгу.

- Обеспечьте условия для полноценного сна. При признаках нарушения сна немедленно обратитесь за помощью к специалисту.

- Никогда не занимайтесь самолечением. Помните, что отдельные медицинские препараты и гомеопатические средства могут оказывать влияние на психику человека.

- Развивайте собственную работоспособность. Не делайте резких усилий, приводящих к переутомлению.

- Позаботьтесь об организации рабочего места. Нужно, чтобы оно было достаточно удобным и не вызывало раздражения.

**б)** **Провести день открытых дверей «Бегом от стресса» с привлечением специалистов** **ПМСП (медицинских, социальных работников, психологов) и организацией спортивных состязаний, соответствующих этой возрастной категории.**

Информационный материал.

Фраза «бегом от стресса» вовсе не простой призыв. По крайней мере, зарядка, как [установили физиологи](https://kp.ru/go/http:/ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2017.16111223?journalCode=ajp) из **университета Нового Южного Уэльса в Австралии,** заметно снижает вероятность развития депрессии и помогает людям быстрее избавиться от подавленного состояния. Причем для достижения эффекта вовсе не нужно заниматься каждый день до изнурения. Достаточно часа тренировок в неделю. И такой метод работает всегда! Вне зависимости от пола и возраста человека.

Исследование австралийских ученых показало, что люди, которые никогда не занимались зарядкой, на 44% чаще страдают от депрессии. Тогда как их «коллеги по жизни», уделявшие спорту один-два часа в неделю, имели более низкие шансы приобрести тяжелые формы подавленного настроения.

Депрессия, как и грипп, часто проявление сезонное. Развивается в холодное время года. Только причина не в вирусах, а в отсутствии жизненно важного для человеческого организма витамина Д. Плюс холод и короткий световой день. Связь между симптомами дефицита витамина Д и депрессией давно подтверждена научно. Результаты одного из последних исследований, проведенных учеными **Маастрихтского университета в Нидерландах,** показали, что люди с низким уровнем витамина Д в 11 раз чаще склонны к депрессии.

Дефицит витамина Д в человеческом организме вызывается нехваткой солнца, а точнее ультрафиолетовых лучей, так как именно под их воздействием синтезируется этот витамин.

Очень часто проблема депрессии заключается в том, что она маскируется под различные заболевания. Например, у холериков депрессия или стресс нередко прячутся под маской **сердечно-сосудистых** проблем. Или провоцирует развитие **язвы двенадцатиперстной кишки** и **урологических проблем.** У меланхоликов депрессии могут вылиться **в язву желудка** или **кожные заболевания.** Такая маскировка депрессии опасна тем, что человек начинает лечить проявившиеся болезни. А они на самом деле являются всего лишь следствием, и разбираться нужно не с ними, а с депрессией.

**Рекомендации:**

- уделять физическим упражнениям как минимум 1-2 час в неделю;

- стараться почаще бывать на солнце, а при острой нехватке ультрафиолета можно на пару минут взять абонемент в солярий (только в таком случае не забудьте про крем с SPF-защитой);

- есть чернику; дело в аминокислотах – тирозине и триптофане, которыми богата эта ягода. Эти аминокислоты восполняют потребность человеческого организма в белке, которая провоцирует снижение уровня гормонов, отвечающих за хорошее настроение. Эти уникальные ягоды также улучшают мозговое кровообращение, благодаря чему ткани мозга получают больше кислорода и питательных веществ. Это еще один плюс в копилку средств против депрессии;

- в случае соматизированной депрессии для консультации найти опытного и квалифицированного психиатра.

В рамках дня открытых дверей организуются занятия по сохранению активного образа жизни с помощью физической подготовки и участия в спортивных состязаниях граждан, соответствующих этой возрастной группы.

Спортивные состязания и тренировки людей 30-40 лет и более пожилого возраста имеют не меньшее значение для здоровья и долголетия, чем тренировки в 20 лет.

При достижении 50- или 60-летнего возраста, тело начинает уверенно терять мышечную ткань. Этот процесс может быть частично обусловлен снижением уровня двигательной активности и выработки анаболических гормонов. Оптимальный вид тренировок для людей этого возраста - скоростно-силовой тренинг (укрепление мышечного скелета - тренировка мощности). Если классический силовой тренинг предполагает выполнение движений в медленном темпе (например, 3-4 секунды на одно повторение в жиме лежа), то под скоростно-силовым тренингом имеется в виду выполнение упражнений с максимально возможной скоростью.

«Скандинавская ходьба» и обычная ходьба имеют огромное значение для здоровья и долголетия. Комплекс таких упражнений показывает спортивный врач или тренер группы здоровья.

При проведении дня открытых дверей с целью формирования здорового образа жизни привлекать участников «Групп здоровья», существующих в данном районе, в качестве примеры и как способ популяризации физической активности и спорта среди населения этой возрастной группы.

Это послужит мобилизации общественности к физической активности, формированию личной ответственности каждого человека за свое здоровье.

(#Всемирный\_День\_Психического\_Здоровья, #ВДПЗ\_Казахстан #World\_Mental\_Day\_KZ)

**Целевая группа взрослое население старше 64 лет**

**а) Проведение вечера вопросов и ответов по таким темам, как**: **«Пропаганда правильного питания (ограничение потребления продуктов, содержащих избыточное количество соли, сахара, ГМО)», «Пропаганда физической активности».**

Информационная часть мероприятия - раскрытие темы «Здоровье в любом возрасте» с акцентом на правильное питание и физическую активность (информационные листы и другие вспомогательные материалы) фотографии мероприятия выставляются в социальных сетях и на сайтах организации.

Существует прямая взаимосвязь между физической активностью и сокращением риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), ишемической болезни сердца, инсульта и диабета. Для сердечно-сосудистого заболевания (ССЗ) и диабета существует зависимость «доза-эффект», согласно которой снижение риска регулярно наступает при еженедельной физической нагрузке в течение 150 минут. Люди старше 65 лет с плохой мобильно­стью должны хотя бы три и пять дней в неделю включать в распорядок дня физические упражнения средней интенсивности для улучшения способности сохранять равновесие и предотвращения падений. Исследования пока­зывают, что ежедневная физическая активность в течение 30-60 минут значительно сокращает риск развития рака внутренних органов.

Проведение просветительных мероприятий для пожилых людей в профильных Школах здоровья в местах массового нахождения людей (на открытых площадках), в районах проживания населения (в супермаркетах).

**б) Организация семинара в организациях ПМСП с освещением значимости укрепления здоровья и профилактики психологической нестабильности в пожилом возрасте**.

Информационный материал.

Проблема одиночества пожилых людей крайне актуальна. Одиночество - это социально-психологическое состояние, которое возникает вследствие того, что у человека сужается или совсем отсутствует круг общения. Из-за чего возникает одиночество в пожилом возрасте? У пожилых людей теряются деловые связи. Они могут прекратить общаться с друзьями и приятелями по причине длительной болезни. Их близкие умирают. Смерть одного из супругов является одной из самых основных причин одиночества.

**Основные психологические проблемы пожилого человека:**

1. **Потеря социальной полноты жизни**. Пожилые люди ограничивают свои связи с обществом, что часто приводит к полной самоизоляции.
2. Пожилые люди не могут воспринимать новую информацию, принимать новые обстоятельства, которые так или иначе отличаются от уже сложившихся стереотипов.
3. **Своеобразное ощущение времени**. Пожилые люди становятся более запасливыми и осторожными. Они начинают планировать  и морально готовиться даже к элементарным действиям, например, к походу в аптеку, визиту к врачу, звонку друзьям и так далее.
4. Некоторые черты характера пожилых людей, которые в более молодом возрасте не так явно проявлялись, становятся очевидными.

Пожилые люди нуждаются в деликатном, более бережном отношении. Довольно часто они проживают одни; им не хватает общения. Поэтому им необходима помощь социальных работников. Для этого следует активно привлекать врачей общей практики (ВОП), психологов, медицинских и социальных работников, спортивных инструкторов.

Учёными недавно удалось выяснить, чем вызывается бессонница у пожилых людей. Они сделали вывод, что в человеческом мозгу есть тормозные нейроны, которые выступают в качестве «рычагов сна». Они «отключают» нервную систему человека, тем самым обеспечивая спокойный сон. Сон важен для людей всех возрастов, но в пожилом возрасте высыпаться особенно необходимо.

Для лиц данной возрастной категории организовать вечер вопросов и ответов по конкретным ситуациям. Например: как сохранить здоровый сон (рекомендации по улучшению сна), здоровое питание, как избежать стрессовых ситуаций.

**Самые распространённые причины, вызывающие нарушение сна у пожилых людей:**

1. стресс;
2. заболевания: артрозы, болезни сердца, щитовидной железы и пр.;
3. нарушение режима питания;
4. нарушение распорядка дня.

**Как проявляется бессонница у пожилых людей:**

1. мучительная бессонница;
2. утомительное засыпание;
3. прерывистый сон;
4. неприятные сновидения;
5. раннее пробуждение;
6. ощущение беспокойства по утрам;
7. ощущение усталости после сна.

В качестве рекомендаций по улучшению сна и общего состояния здоровья предлагается:

- не смотреть перед сном эмоциональные ТВ программы;

- ложиться спать не позднее 23-24 часов;

- просыпаться в одно и то же время;

- уделять время физической активности в дневное время;

- перед сном не переедать и не пить бодрящих напитков;

- не поддаваться бездеятельности, апатии;

- не настраивать себя на негатив.

Организовать встречу населения с привлечением спортсменов, тренеров, инструкторов, медицинских работников для демонстрации и отработки комплекса упражнений, разработанных с учетом пожилого возраста. По возрасту и состоянию здоровья пожилые люди не покидают своих дворов. Поэтому помощь должна быть на местах. Необходимо ознакомление их с установленными во дворах и скверах спортивными тренажёрами для использования их в целях укрепления физического и психического здоровья. В процессе прогулок в скверах и парках всегда можно встретить новых людей и завязать знакомства. И тогда одиночество точно не станет победителем.

**Медиа-мероприятия:**

Цель: повышение знаний и навыков среди населения о мерах укрепления и сохранения психического здоровья, по профилактике поведенческих факторов риска и социально-значимых заболеваний на всех этапах жизни, скрининговых обследованиях населения.

**Форма проведения мероприятий**:

- размещение пресс-релиза на интернет ресурсах УЗ областей, гг.Астана, Алматы, Шымкент медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий в рамках Всемирного Дня психического здоровья;

- организация на телевизионных каналах, радиостанциях выступления по вопросам укрепления и сохранения психического здоровья населения;

- проведение пресс-конференции с участием ведущих специалистов областей, городов Алматы, Астана, Шымкент заинтересованных сторон по вопросам пропаганды здорового образа жизни с акцентом на укрепление психического здоровья населения;

- обеспечение размещения информации по пропаганде здорового образа жизни с акцентом на поведение, направленное на самосохранение, на веб-сайтах управлений здравоохранения, медицинских организаций;

- создание группы в социальных сетях: Facebook, VКонтакте и др. с целью пропаганды здорового образа жизни и информирования населения о профилактике психических расстройств и дестабильности в целях укрепления психического здоровья.

**Срок предоставления информации в НЦОЗ к 19 октября 2018 года** в печатном и электронном форматах [ncgigieny@mail.ru](mailto:ncgigieny@mail.ru), [org@hls.kz](mailto:org@hls.kz)

- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы, организаций, в которых данные мероприятия проводились и число мероприятий и охваченных лиц;

- таблицы в формате Excel, согласно Приложению 1.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разработано:** | А.Б. Джумагалиева  Л.К. Глубоковских  Л.А. Шарасулова |
| **Согласовано:** | С.Мукашева  Д.Абельдинова |