РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ

гр. София, 1431, бул. Акад. Иван Гешов № 15
тел. 02/807 87 00; факс: 02/807 87 10

e-mail: rzi_so@rzi-sfo.bg
www.rzi-sfo.bg

10 ОКТОМВРИ СВЕТОВЕН ДЕН НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Световният ден на психичното здраве се отбелязва за първи път на 10 октомври 1992 г. Той стартира като годишна проява на Световната федерация за психично здраве, създадена през 1948 година. В нея членуват организации и лица от 112 страни от цял свят.

Федерацията е акредитирана за консултант на ООН и работи в тясно сътрудничество със СЗО, ЮНЕСКО, Комисариата на ООН за бежанците, Комисията за човешки права, Международната организация по труда и др.

„Няма здраве без психично здраве“

В Националната стратегия за психично здраве на гражданите на Република България 2021-2030 г. се посочва дефиницията на СЗО за психично здраве: състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто като отсъствие на болест или недъг. По същата логика психичното здраве не може да се определя просто като отсъствие на психична болест, а като психологично благополучие (чувство, усещане за благополучие) и/или адекватна приспособимост, съобразена с обществено приетите стандарти на човешки отношения.

Психичното здраве дава възможност

- За нормално развитие и изява на човешкия потенциал;
- За самостоятелен, смислен и удовлетворяващ живот;
- За изграждане на хармонични отношения: със собствените си потребности, чувства и желания; с общността, в която живееш – да взаимодействаш и да се свързваш с другите хора по взаимно обогатяващ и подкрепящ начин.
- За пълноценна професионална изява;
- За отсъствие на трайно чувство на страдание, унижение или изолация.

Какво е асертивност?

Терминът е широко разпространен в западната психология, произхожда от англ. *assert – отстоявам, заявявам, доказвам.* Например *to assert oneself* – отстоявам правата си.

Разбирането за асертивност се появява през 50-60-те години на XX век като алтернатива на агресивното и манипулативно влияние. Асертивността е форма на поведение, при която се демонстрира самоуважение и уважение към другите. Основава се на философията за личната отговорност и съзнанието за правата на другите хора. Асертивното поведение отразява разбирането за личната ценност на всеки – своята и на другите хора като отделни индивиди. То е ефективно при всяко взаимодействие. Ако формира умение да бъде асертивна, личността ще може по-лесно да създава близки взаимоотношения с хората от своето обкръжение, ще бъде по-успешна в комуникация с авторитети.

Да си асертивен означава:

- Да осъзнаеш че имаш редица права, които можеш да използваш и защитаваш;
- Да придобиеш ясна картина за това как се чувстваш и да разглеждаш чувствата като нещо важно и значимо;
- Да се изразяваш ясно, просто, директно и по свой начин;
- Да не доминираш над другите и да не се разпореждаш с тях;
- Да разглеждаш като предизвикателство ситуациите, в които ти (или други хора) не участваш равностойно;
- Да си отворен и честен към себе си и към другите;
- Да изслушваш гледната точка на другите и да проявяваш разбиране;
- Да приемаш това, което чувстваш, мислиш и правиш;
- Да уважаваш чувствата на другите и нещата, които правят.

РЗИ – Софийска област
Дирекция „Обществено здраве“
Отдел “Профилактика на болестите и промоция на здравето”