



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Такая же болезнь, как и другие | Une maladie comme les autres

Auteur: Заррина Салимова, [Берн](#) , 23.10.2018.



Фото: Pixabay

В Швейцарии стартовала национальная кампания по привлечению внимания к психическим заболеваниям. Ее цель состоит в том, чтобы показать, что о душевном здоровье можно заботиться так же, как и о физическом.

|

Une campagne nationale de promotion de la santé psychique a été lancée en Suisse. Son objectif est de montrer qu'on peut prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique.

Une maladie comme les autres

Накануне всемирного Дня психического здоровья, который ежегодно отмечается 10

октября, швейцарский департамент здравоохранения опубликовал отчет о психическом состоянии жителей Конфедерации. Выяснилось, что каждый второй человек хотя бы раз в жизни сталкивался с психическими проблемами, а около 17% швейцарцев, т.е. практически каждый шестой, страдает от одного или нескольких психических расстройств, например, от депрессии, повышенной тревожности, панических атак, нарушений пищевого поведения (анорексии или булимии) и прочего.

Кроме того 9 октября были обнародованы результаты четвертого исследования Job Stress Index, проведенного Бернским университетом и Цюрихской высшей школой прикладных наук. Оказалось, что 27,1% швейцарцев подвержены стрессу на рабочем месте, а 30% опрошенных пожаловались на эмоциональное выгорание. Хронический стресс влияет, в конечном итоге, и на прибыль предприятий: ежегодные потери швейцарских работодателей, связанные с падением производительности сотрудников из-за стресса, оцениваются в 6,5 млрд франков.

Другими словами, даже если человек сам не испытывает серьезных психологических проблем, с ними может столкнуться кто-то из его окружения – родственники, друзья, коллеги, соседи. При этом тема психического здоровья до сих пор остается табуированной: многие люди, опасаясь общественного осуждения и изоляции, не хотят признавать проблему и не спешат обращаться за медицинской помощью. Согласно статистике, 60% считают, что в Швейцарии не принято открыто обсуждать психические проблемы, а 70% боятся негативной реакции, которую могут вызвать их признания. В общем, так или иначе психические проблемы касаются каждого, но никто не решается об этом заговорить.

Новая [кампания](#), запущенная фондом Promotion Santé Suisse, призвана исправить эту ситуацию и продемонстрировать, что к своему ментальному здоровью нужно относиться таким же образом, как и к физическому. В рамках кампании обычные люди рассказывают о своих проблемах и о том, как им удалось их преодолеть. Жанин, например, поделилась своей историей борьбы с депрессией. Жанин потеряла душевное равновесие после смерти супруга, и ей понадобились годы, чтобы осознать, что без помощи психотерапевта ей не справиться. По ее словам, депрессия – это темный туннель, который никуда не ведет и в котором человек оказывается совершенно один. Сейчас Жанин вернулась к нормальной жизни, но она говорит, что должна оставаться бдительной, чтобы снова не упасть в бездну отчаяния. Доминика рассказала о том, как научилась жить с биполярным расстройством и управлять перепадами настроения. Карин попала к психиатру из-за перенапряжения на работе: все началось с безобидной бессонницы, а закончилось двухгодичным лечением. Чтобы избежать повторения ситуации, работодатели Карин полностью перестроили коммуникацию в компании, разделив обязанности между сотрудниками и сделав так, чтобы никто не был вынужден с утра до ночи отвечать на сотни сообщений.

Почти все участники кампании отмечают, что самым сложным для них было признаться остальным в том, что они проходят лечение у психиатра или психотерапевта. Никто не посмотрит косо на пациента отделения кардиологии, и никто не обвинит в недостатке воли человека с язвой желудка, но страдающим психическими заболеваниями постоянно приходится оправдываться и доказывать, что их проблемы не выдуманы, а сами они не сумасшедшие. Если у нас болит зуб, мы не занимаемся самолечением, а идем к врачу. Так же нужно поступать, если у нас «болит душа». И в этом нет ничего стыдного.

В Швейцарии экстренную психологическую помощь можно получить по телефонам 144, 143 (La Main Tendue) и 147 (для подростков и молодежи; звонок на этот номер не отображается в счете за телефонные услуги).

[здоровье](#)

Статьи по теме

[Сериал «13 причин почему» опасен для подростков?](#)

[Швейцарию беспокоит психическое здоровье беженцев](#)

[ВОЗ намерена признать зависимость от видеоигр психическим расстройством](#)

[Мужская депрессия: советы женеvского психиатра](#)

[Послеродовая депрессия: как справиться с кризисом](#)

[Самые депрессивные люди живут на берегах Женевского озера](#)

[Цюрихские медики нашли оригинальный способ одолеть депрессию](#)

Source URL: [*https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/takaya-zhe-bolezn-kak-i-drugie*](https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/takaya-zhe-bolezn-kak-i-drugie)