

# НАША ГАЗЕТА

 nashagazeta.ch

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.

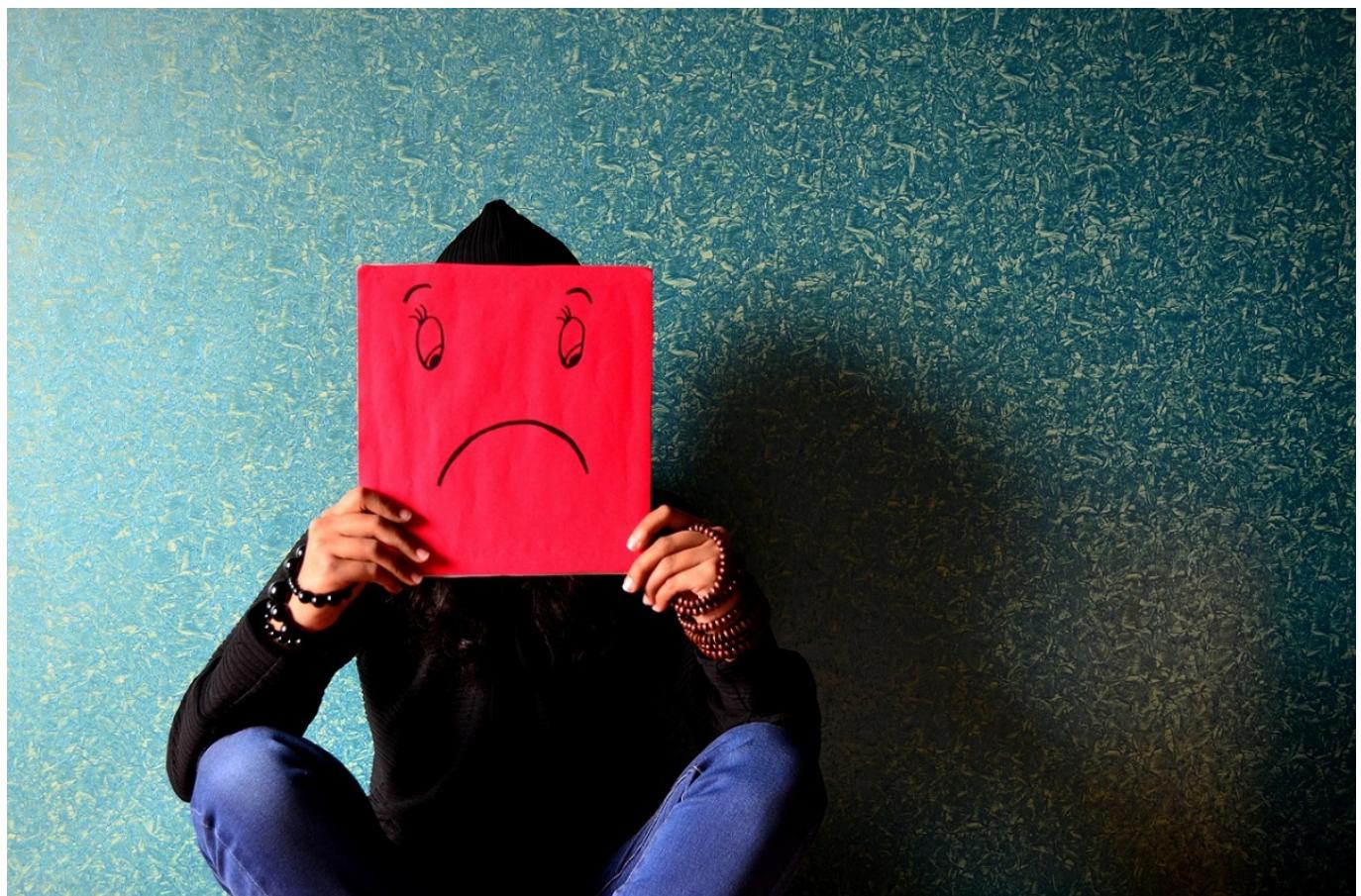


Фото: Pixabay

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 врачебной 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 занимается 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 женевского 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://nashagazeta.ch/news/sante/takaya-zhe-bolezn-kak-i-drugie>