



## **10 октября 2025 года – Всемирный день психического здоровья**

Иногда день начинается как обычно: привычный маршрут, привычные дела, знакомые лица. Но внутри — гулкая тишина. Или наоборот — шум, тревожный, липкий, как эхо в замкнутом пространстве. И ты не понимаешь, откуда это. И не знаешь, что с этим делать.

Многие сталкиваются с этим, но не называют это вслух. У психического здоровья нет одного лица. Оно может выглядеть по-разному. Иногда — это паника посреди супермаркета. Иногда — это усталость, от которой невозможно отдохнуть. Иногда — это ощущение, что ты чужой среди своих. А иногда — это просто желание исчезнуть. И невозможность сказать об этом вслух.

Психическое здоровье — не роскошь и не каприз. Это основа. Это то, на чем держится все остальное: работа, отношения, повседневная жизнь, способность радоваться, быть рядом с другими, быть собой.

Внутреннее истощение часто маскируется под продуктивность. Тревога — под суету. Выгорание — под «просто устал». Мысль «я не справляюсь» может звучать тихо — но разрушать всерьез. И многие продолжают терпеть, потому что боятся показаться слабыми, ненадежными, не такими, как нужно.

Но просить о помощи — это не слабость. Это акт внутренней честности, на который не каждый решается сразу. Психотерапия, поддержка, медикаментозное лечение, отдых, пауза, границы, разговор с близким человеком — все это не признаки слабого характера, а шаги к восстановлению.

В обществе, которое долго ценило «сильных», важно напоминать себе и другим: устают все. Ломаются все. Перегорают даже самые успешные. И с этим не нужно бороться в одиночку. Психическое здоровье — такая же часть общей картины, как и физическое. И о нем нужно заботиться — своевременно, осознанно, с уважением.

Человеческое состояние — не всегда про «все хорошо». Иногда — про «я пока не справляюсь». И это тоже нормально. Нормально быть уязвимым, тревожным, потерянным. Это не делает человека слабым. Это делает его живым.

Важно слышать себя. Не игнорировать сигналы. Не откладывать заботу о себе на потом. Потому что без внутреннего равновесия ничего снаружи не будет по-настоящему устойчивым.

Психическое здоровье — это не отдельная тема. Это наша реальность. Каждый день. У каждого.

**В рамках проведения Всемирного дня психического здоровья 10 октября 2025 года будут работать «прямые» телефонные линии. На все интересующие вас вопросы ответят:**

**с 13:00 до 15:00 по телефону 5-57-72 – заведующий  
психонаркологическим диспансером  
Бурвель Павел Иванович**

**с 14:00 до 16:00 по телефону 5-49-48 – психолог отделения  
общественного здоровья, государственного учреждения «Речицкий зональный  
центр гигиены и эпидемиологии»  
Шишкова Анастасия Юрьевна**

*Анастасия Шишкова, психолог  
отделения общественного здоровья  
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*