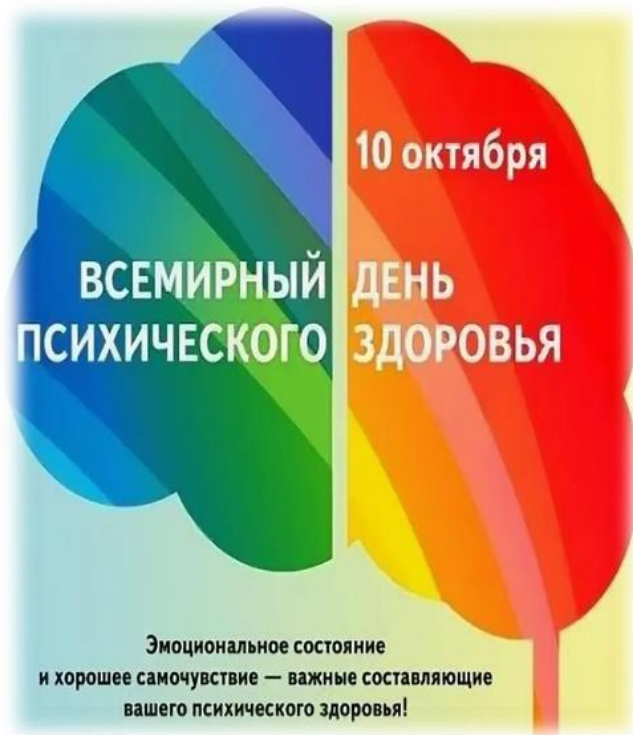




10 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



День психического здоровья призван обратить внимание на проблемы психического здоровья, а также повысить информированность населения о психических расстройствах и мерах их профилактики.

Нарушения психики могут иметь генетическую предрасположенность, являться результатом черепно-мозговых травм, опухолей головного мозга, инфекционных и соматических заболеваний. Провоцирующими факторами являются: затяжной стресс, эмоциональное перенапряжение, воздействие алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ. Отрицательное влияние на психическое

здоровье оказывает регулярное недосыпание, переутомление, неблагоприятная психологическая обстановка в коллективе, семье.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны. Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

- Чередуйте умственные и физические нагрузки, занимайтесь физкультурой. Регулярная мышечная работа позволяет нормализовать баланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе.
- Овладейте навыками управления стрессом, занимайтесь йогой, медитациями, дыхательной гимнастикой.
- Придерживайтесь принципов рационального питания. Особенно нервной системе требуются витамины группы В, цинк, селен, магний. Употребляйте больше овощей, фруктов, злаков, морепродуктов. А вот от злоупотребления алкоголем, жирного, сладкого, мучного, жареного и маринованного по возможности лучше отказаться.
- Избегайте курения, употребления алкогольных напитков и психоактивных веществ.
- Обеспечьте себе полноценный сон, не менее 7-8 часов. Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.

- Получайте моральную поддержку от близких людей. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства

- Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при котором он может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества.