

6 – 12 октября Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября).

Психическое здоровье – неотъемлемая составляющая общего здоровья человека. Психическое состояние оказывает влияние на функционирование всех органов и систем, и наоборот. Психическое здоровье – это состояние, при котором человек способен реализовать свой потенциал, справляться со стрессом, эффективно работать и быть полезным обществу.

Как поддерживать свое психическое здоровье?

1. Правильное питание оказывает воздействие не только на физическое, но и на психическое здоровье. Физическая активность укрепляет не только тело, но и способствует выработке эндорфинов, улучшающих настроение.

2. Управляйте своими эмоциями. Важно принимать негативные эмоции, такие как гнев, печаль или страх, как естественную реакцию на определенные ситуации. Попытки подавить эмоции могут привести к деструктивному поведению. Научитесь выражать свои эмоции конструктивным способом, находить выход для снятия напряжения. Умение управлять эмоциями – важный показатель эмоционального интеллекта. Используйте методы релаксации, такие как дыхательные упражнения или медитация.

3. Избегайте ситуаций, вызывающих стресс. Меняйте негативное мышление на позитивное, сосредотачивайтесь на положительных аспектах жизни. Развивайте свои таланты и интересы, чтобы жизнь была более насыщенной и интересной. Научитесь улыбаться, проявлять вежливость и доброжелательность к окружающим.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью общего здоровья человека. Своевременная профилактика и раннее обращение за помощью позволяют сохранить качество жизни и социальную адаптацию.

Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.

- Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.
- В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.
- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.
- Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.