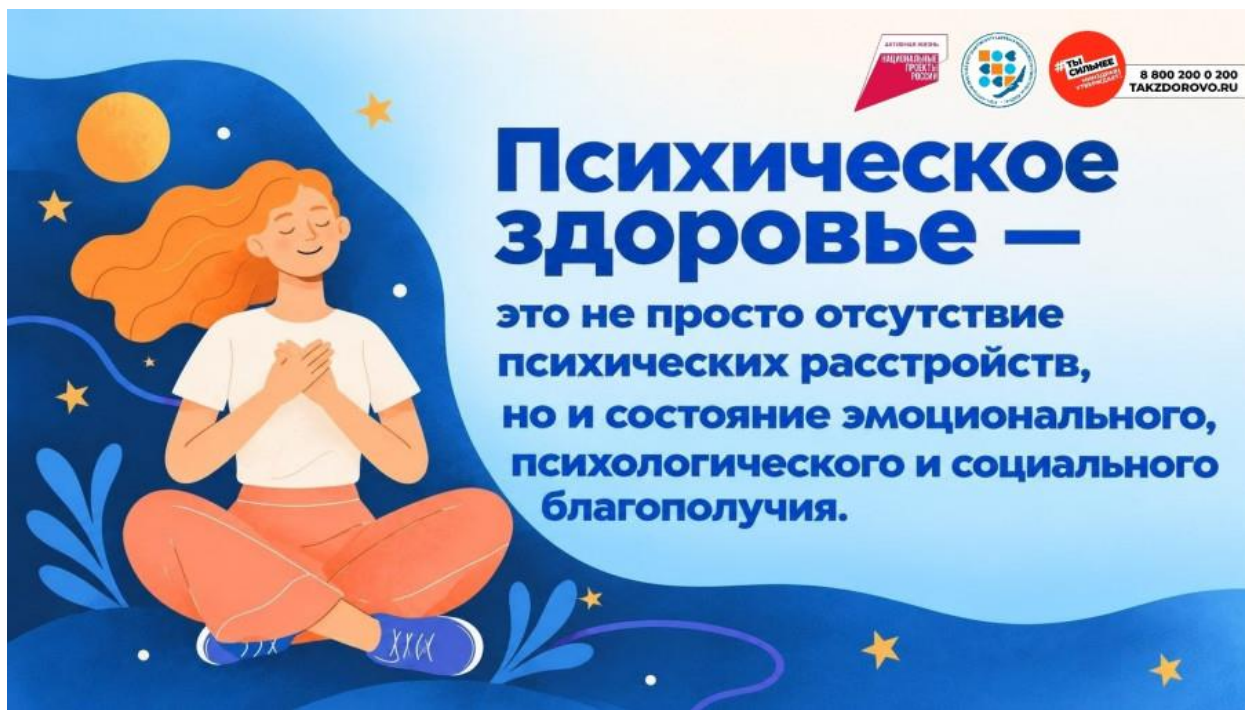


Пресс-релиз

Неделя сохранения психического здоровья

(в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)

(5.10.2026 – 11.10. 2026)



Психическое здоровье — это не просто отсутствие психических расстройств, а состояние эмоционального, психологического и социального благополучия. Оно помогает человеку справляться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и принимать решения.

В России развивается система психологической помощи. За последние три года выросло количество кабинетов психологического консультирования, кабинетов медико-психологической помощи и психотерапевтических кабинетов. В поликлиниках открываются кабинеты медико-психологического консультирования, куда можно обратиться бесплатно по полису ОМС.

Факторы, влияющие на психическое здоровье

1. Биологические: наследственность, гормональные изменения, хронические заболевания.

2. Психологические: особенности личности, уровень стресса и навыки его преодоления, детский опыт и психологические травмы.

3. Социальные: условия жизни, уровень образования, поддержка семьи и друзей, экономическая стабильность.

Как поддерживать психическое здоровье

1. Сон и отдых. Соблюдение режима сна — основа эмоциональной устойчивости.

2. Физическая активность. Регулярные упражнения улучшают настроение и снижают тревожность.

3. Здоровое питание и водный баланс. Рацион влияет на энергию, концентрацию и эмоциональное состояние.

4. Отказ от алкоголя. Даже небольшие дозы нарушают сон и усиливают тревожность.

5. Управление стрессом. Дыхательные упражнения, планирование дня помогают предотвратить эмоциональное выгорание.

6. Позитивное мышление. Навыки конструктивного мышления повышают устойчивость к трудностям.

7. Социальная поддержка. Общение с близкими и участие в жизни сообщества снижают риск ухудшения состояния.

8. Баланс нагрузки. Умение распределять обязанности и оставлять время на восстановление.

9. Безопасная цифровая среда. Ограничение вредного контента и здоровые привычки использования гаджетов.

10. Навыки обращения за помощью. Важно понимать, что искать поддержку — это нормально, и знать, куда можно обратиться.