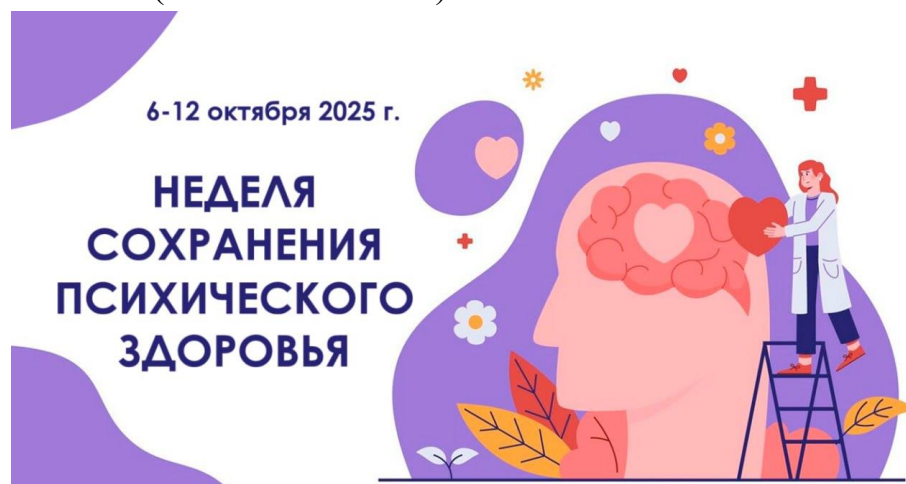


Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня
психического здоровья 10 октября)

(6.10-12.10.2025г.)



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

Факторы, влияющие на психическое здоровье

- Биологические. Генетическая предрасположенность, гормональные изменения, физические заболевания.
- Психологические. Личностные характеристики, уровень стресса и способы его управления, опыт детства и травмы.
- Социальные. Условия жизни, уровень образования, поддержка со стороны семьи и друзей, экономическая стабильность.

Признаки ухудшения психического здоровья

- Эмоциональная нестабильность. Частые перепады настроения, неконтролируемые вспышки гнева или слёз.
- Усталость и выгорание. Физическое и эмоциональное истощение, чувство постоянной усталости даже после отдыха.
- Изоляция от общества. Избегание общения с друзьями и семьёй.
- Потеря интереса к любимым занятиям. Снижение интереса к занятиям, которые раньше приносили радость.
- Проблемы с концентрацией и памятью. Трудности с концентрацией внимания и ухудшение памяти.

- Нарушения сна. Проблемы с засыпанием, частые пробуждения или, наоборот, избыточный сон.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.

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

- Регулярный отдых. Важно планировать отдых, позволять себе паузы в течение дня — это может быть краткая прогулка, медитация или время наедине с собой.
- Физическая активность. Спорт помогает не только телу, но и уму: физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые снижают уровень стресса и повышают настроение.
- Общение и поддержка. Поддержка друзей и семьи может помочь справиться с трудностями.
- Развитие эмоциональной устойчивости. Важно уметь справляться с трудностями, развивать навыки управления стрессом: попробовать медитации, дыхательные упражнения или йогу.
- Занятия по душе. Хобби и увлечения приносят радость и помогают отвлечься от повседневных проблем.

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.

Что укрепляет психическое здоровье?

1. Соблюдение режима дня
2. Регулярные занятия физкультурой (минимум 30 минут в день)
3. Регулярный отдых – не менее одного дня в неделю нужен полноценный выходной
4. Правильное питание
5. Отказ от вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики
6. Реализация здоровых потребностей: общение, обучение, работа, семья, активный отдых, хобби, творчество

