

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

9 ОКТЯБРЯ – 15 ОКТЯБРЯ



ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества



ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- психоактивные препараты, алкоголь, курение
- недостаток сна, стресс
- перегрузка информацией, работой
- лодж, одиночество
- недостаточная физическая нагрузка
- нерациональное питание

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются **признаками ослабления** тормозных механизмов центральной нервной системы

Этиловый спирт улучшает настроение лишь на короткий период, однако вскоре может наступить **депрессия**

ПОМНИТЕ, НЕ СУЩЕСТВУЕТ БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ И ФОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ И НИКОТИНОСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ!

ЗДОРОВЫЙ СОН

Полноценный сон способствует быстрому восстановлению организма и повышает устойчивость к стрессовым ситуациям

РЕКОМЕНДУЕТСЯ СПАТЬ

НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

- ограничьте потребление негативной информации: просматривать соцсети рекомендуется не чаще двух раз в день
- уделяйте время интересным для вас занятиям, хобби
- больше общайтесь с близкими людьми, позитивными и интересными
- найдите время для расслабления в течение дня
- сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни
- чаще улыбайтесь!

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ!

Каждый день ставьте для себя
новые задачи и цели

Пользуйтесь методом маленьких шагов:
разбейте крупную задачу, которая кажется
невыполнимой, на несколько частей



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТРЕВОГЕ И НАЛИЧИИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ?

**ПРИ ДИСКОМФОРТЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ
ТРЕВОГЕ ОБРАТИТЕСЬ НА ПРИЕМ
К ПСИХОЛОГУ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ
ДЛЯ ПОДБОРА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ**



**НЕТ ЗДОРОВЬЯ БЕЗ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!**

