

Автор: Анисимов Дмитрий, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ»

В современном понимании психическое здоровье определяется как состояние душевного благополучия, характеризующиеся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее комфортную деятельность человека в его повседневной жизни.

Ни для кого не секрет, что важность психического здоровья для общества подтверждает и современная медицина. Ведь уже давно известно, что психические расстройства очень часто приводят и к телесным (соматическим) заболеваниям. Это когда на первый взгляд болит орган, а проблема все – таки кроется на психическом уровне.Невротические боли в сердце, головная боль «напряжения», невроз мочевого пузыря, «депрессивная печень», вот с чем часто сталкиваются врачи в своей повседневной практике.Недаром говорят, что все болезни от нервов. И не стараться сберечь или поправить свое психическое здоровье является актом пренебрежения к своему здоровью в целом.

Рекомендации психологов по укреплению психического здоровья:

Не доводите себя до состояния стресса, апатии, депрессии, обращайтесь за квалифицированной помощью при первых симптомах этих проявлений.

Не живите негативным прошлым, прошлыми ошибками, обидами, ссорами, раздражительностью. Оставляйте весь негатив позади себя.

Постарайтесь позитивно смотреть даже на неприятные ситуации, извлекая пользу даже из таких моментов.

Правильно питайтесь, занимайтесь спортом, любимым делом, слушайте классическую музыку, постарайтесь реализовать себя как можно и где можно больше, чтобы не было место негативизму.

И наконец,радуйтесь каждому дню, почаще улыбайтесь и старайтесь дарить радость окружающим.

В рамках проведения Всемирного дня психического здоровья будут организованы «прямые» телефонные линии, на Ваши вопросы ответят:

10 октября с 09.00 до 11.00 по телефону 2-50-50 психолог психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ Целуйко Оксана Сергеевна;

10 октября с 13.30 до 15.30 по телефону 2-66-29 заведующий психонаркологическим диспансером Речицкой ЦРБ, врач психиатр-нарколог Ребенок Петр Викторович;

11 октября с 14.00 до 16.00 по телефону 2-39-48 психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ» Анисимов Дмитрий Иванович