Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Современный образ жизни требует от человека большой активности и духовных затрат. Волнения, неприятности, заботы – все это отражается на нервно-психической сфере человека, приводит к нарастанию перенапряжения, нервным срывам.

Основные факты:

- На долю нарушений психического здоровья приходится 16% глобального бремени болезней и травматизма среди лиц в возрасте 10–19 лет.
- Депрессия является одной из ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков во всем мире.
- Игнорирование нарушений психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые продолжаются во взрослом возрасте, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни.

Портрет психологически здорового человека:

- человек ориентирован на реальность (всем понятно, что нужно обращать внимание на происходящее, трезво оценивать ситуацию и каким-то образом участвовать в этой жизни);
- принимает себя и окружающих такими, какие они есть;
- психологически здоровый человек не винит себя за ошибки или попадание в неприятные ситуации;
- периодически нуждается в одиночестве (находясь в одиночестве, человек может не только отдохнуть от суеты, людей и внешнего шума, но и спокойно обдумать некоторые проблемы, ситуации);
- психологически здоровый человек автономен и независим (если проще – свободен, он не нуждается в постоянном одобрении своих поступков при принятии решения);

- отсутствует склонность воспринимать людей и окружающее стереотипно;
- психологически здоровый человек способен к близким отношениям с людьми.

Как сохранить свое психическое здоровье?

- по возможности оградить себя от негативной информации – перестать смотреть душещипательные передачи, общаться с негативно настроенными людьми;
- искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;
- перестать критиковать все подряд от соседей и начальства до правительства;
- не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представали обстоятельства;
- не сравнивать себя с кем бы то ни было – разве что с самим собой вчера и сегодня;
- положительно воспринимать жизнь во всех ее проявлениях.

Следует помнить, что психически и психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Поэтому все в наших руках, и мы способы это предотвратить!