

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



Основными составляющими психического здоровья являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного благополучия, позволяющее справиться с любой жизненной трудностью.

Ежегодно от умственных расстройств страдают 450 млн. человек. Как правило, мужчин это затрагивает уже в юности, а женщины сталкиваются с психоэмоциональными нарушениями к 30-ти годам.

Среди населения существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия. В период возникновения психических или психологических проблем необходимо думать о своем здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям.

Как сохранить психическое здоровье?

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

Глубокий сон не менее 7-8 часов. Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.

Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».

Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.

Умение и возможность выговориться. Вы всегда имеете право на негативные эмоции и нельзя «копить их в себе», ведь для развития такого недуга, как депрессия, достаточно всего лишь 2-х недель.

Мы все можем быть супергероями, но наша сила и в нашей слабости: важно не «терпеть» психологический дискомфорт, а находить выходы из него самостоятельно либо благодаря поддержке и помощи от других.

В рамках проведения Всемирного дня психического здоровья будет работать «прямая» телефонная линия. На Ваши вопросы ответит:

**- 8 октября с 10:00 до 12:00 по телефону 4-58-50 заведующий психнаркодиспансером
УЗ «Речицкая ЦРБ»
Николаевна**

Василец Елена