

Вывод:

*Будьте осторожны!
Берегите себя и свое здоровье!*



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

*10 Октября День
Психического здоровья*

Спокойствие, только спокойствие!

ГУ "РНПЦ психического здоровья"

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ -

согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.



Факторы, влияющие на психическое здоровье:

- отношения в семье или в паре;
- работа и занимаемая должность;
- степень ответственности (перед родными, детьми, начальством);
- финансовое благополучие;
- жилищные условия;
- особенности характера и темперамент;
- условия жизни;
- питание;
- ближайшее окружение;
- возникающие стрессовые ситуации.

Возможные признаки ухудшения психического здоровья:

- трудности с социализацией, неумение контактировать и договариваться с людьми;
- неадекватная реакция на стрессы;
- неумение контролировать свои эмоции;
- необоснованная агрессия;
- апатия;
- страхи, ощущение собственной неполноценности или несостоятельности;
- боязнь ответственности;
- нежелание узнавать что-то новое;
- проблемы в личной жизни или семье;
- странное поведение.



Как сохранить психическое здоровье?

1. Рациональное питание - основа физического здоровья, которое оказывает влияние на психику.
2. Стремление к пониманию себя - принятие своих сильных и слабых сторон, контроль за своими эмоциями, выявление скрытых талантов и потенциала.

3. Физическая активность - положительно сказывается на здоровье. Полноценные занятия спортом позволяют насытить организм, и, что немаловажно, мозг кислородом, вызвать выброс гормонов "счастья", настроиться на нужный лад и устранить угнетенное состояние.
4. Преодоление зависимостей. В первую очередь физических - курение, злоупотребление спиртным, наркотиками, где нужно действовать очень аккуратно, возможно, с помощью специалиста, особенно если зависимость приобрела устойчивый характер и выраженную степень.

Зависимости психологические представляют собой еще более сложные связи, поэтому требуют обязательного вмешательства специалиста.

5. Управление стрессом. Эффективно противостоять неблагоприятным факторам, а это - залог успеха.

6. Изменить образ мышления. Меняйте мышление с негативного на позитивное. Концентрируйте свое внимание на положительных мыслях и воспоминаниях.

