

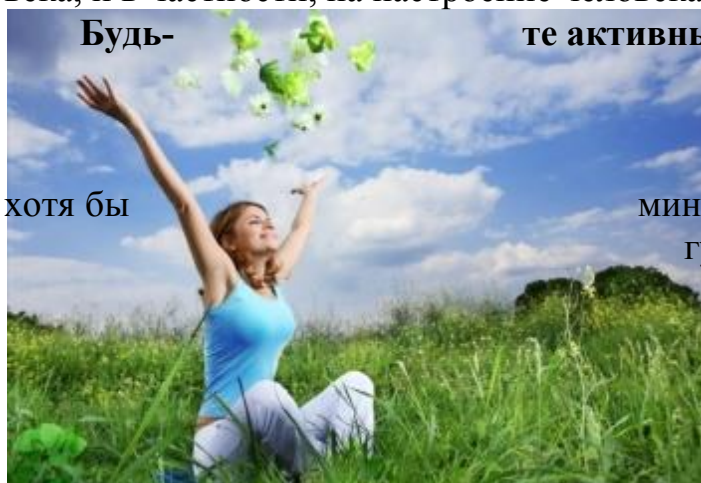
## Всемирный день психического здоровья

Традиционно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья, целью которого является привлечение внимания к проблемам распространенности психических расстройств, а также снижения их количества.

Современный человек в повседневной жизни подвержен воздействию чрезвычайно большого количества стрессовых факторов, как на работе, так и дома, начиная с простой поездки в общественном транспорте. Стресс, особенно когда он приобретает черты хронического течения, приводит к расстройству психического здоровья. Задача каждого человека, который хочет сохранить психическое здоровье – не допускать стрессы. Недаром пословица гласит: «Если не можешь изменить ситуацию - измени свое отношение к ней», иными словами – не позволяйте стрессовой ситуации пагубно влиять на Ваше здоровье.

Поэтому так важно уметь бороться со стрессом, переключать внимание на позитивные тенденции, поддерживать состояние психологического благополучия, при котором личность чувствует себя гармонично, целостно в естественной для нее среде.

Существуют различные способы влияния на психологическое здоровье человека, и в частности, на настроение человека:



Будь-

те активным!

хотя бы

Занятия спортом, активное хобби (садоводство, танцы и др.), закаливание или просто принимайте душ, делайте минимальную зарядку и ежедневную прогулку и это улучшит настроение и поможет поддержать физическую форму.

### **Соблюдайте режим дня!**

Правильное чередование труда и отдыха, полноценный сон, рациональное питание очень важны для улучшения Вашего состояния. Старайтесь ложиться спать и вставать утром в одно и тоже время, принимать полноценную сбалансированную пищу в установленные часы. Обязательно обедайте. Организму нужен полноценный обеденный перерыв: прогулка в столовую или кафе, выбор меню из нескольких блюд, неторопливая еда.

### **Поддерживайте связи!**

Теплые отношения с семьей, друзьями, коллегами и соседями обогатит Вашу жизнь и даст ощущение поддержки извне. Исключите эмоционально-стрессовые факторы при взаимоотношениях в трудовом коллективе.

### **Учитесь радоваться жизни!**

Не откладывайте счастье на завтра. Концентрируйте внимание и чувства на том, что делаете, и получайте удовольствие от работы, а не от того, что она даст в

будущем. Находите и отмечайте для себя приятные мелочи в Вашей жизни (красивый закат, внимание родных, вежливое слово и т.д.).

**Познавайте!**

Научившись чему-то новому (резьбе по дереву, рисованию, сочинению стихотворений или игре на музыкальном инструменте и др.) —Вы обретете уверенность в собственных силах.

**Не заикливайтесь на себе!**

Есть много дел и людей, достойных внимания и заботы. Помогите тому, кто нуждается в помощи.

**Будьте оптимистичны!**

Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о хорошем.

**Дарите!**

Помогая друзьям и совсем незнакомым людям, мы получаем от них ответный заряд благодарности.

**Не злоупотребляйте алкоголем!**

Попытки преодолеть стресс с его помощью часто приводят к обратному эффекту. Состояние опьянения и выход из него сами по себе служат стрессом. Выпивший человек может совершить поступки, которые повергнут его в еще больший стресс.

Берегите себя, своих близких, коллег и просто окружающих Вас людей.

Будьте здоровы!