



**Всемирный день психического здоровья 2022 имеет свою дату –
10 октября.**

Не секрет, что многие не знают, что такое психика человека, соотнося с ней только психические заболевания. Так что же такое психическое здоровье и как поддержать его в современных условиях?

Психическое здоровье – это основа нашего физического здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, плодотворно работать и просто быть счастливым.

Как помочь себе и своему мозгу стать более эффективными, ведь стрессы никуда из нашей жизни не денутся? Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам находиться в позитивных эмоциях чаще:

- ❖ Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепкой 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 людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией.
- ❖ Умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды,

недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства.



Берегите себя и своё психическое здоровье, ведь оно зависит только от Вас!