

С 9 октября по 15 октября 2023 года в России в рамках Нацпроекта “Здравоохранение” проводится Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)



Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективной деятельности общества.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами:

- отказать от вредных привычек,
- правильно питаться,
- соблюдать водный баланс,
- развивать позитивное мышление.

Ухудшение психического здоровья связано со многими факторами: быстро изменяющиеся социальные условия, напряженный рабочий ритм, бытовые неурядицы, психическое и физическое насилие. Усугубляют расшатывание психики алкоголизм, наркомания, отсутствие оптимизма относительно будущего.

К 2023 году психические заболевания занимают 5-е место среди патологий, приводящих к потере трудоспособности.

Существует тесная связь между физическим и психическим здоровьем. Врачам доподлинно известна психосоматика многих болезней – заболевания ЖКТ, астма,

некоторые сердечные заболевания. Возникают они зачастую и усугубляется их течение от нервных потрясений.

Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является депрессия. Еще более важной проблемой, вызванной, во многом, этим состоянием являются суициды. Ежегодно более 800 тысяч человек по всему миру совершают самоубийства. Большой процент людей страдают алкоголизмом, наркоманией, имеют психические заболевания, с которыми необходима госпитализация. Все они также нуждаются в помощи психиатра.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны.

Основные правила для поддержания здорового тела и духа:

- 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. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

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