



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

7 – 13 октября



**Неделя сохранения психического
здоровья (в честь Всемирного дня
психического здоровья 10 октября)**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое «психическое здоровье»?



Психическое здоровье — это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

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

- Развивать позитивное мышление
- Отказаться от вредных привычек
- Соблюдать водный баланс
- Заниматься спортом
- Правильно питаться





Профилактика появления психических расстройств:

- Умеренные физические нагрузки не менее 150 минут активности в неделю.
- Поддержание здорового образа жизни.
- Избегание эмоциональной перегрузки.
- Полноценный отдых.





Плохое психическое здоровье часто связано с:

- Стрессовыми условиями на работе
- Нездоровым образом жизни
- Социальными изменениями
- Социальным отчуждением
- Физическим нездоровьем





Первые признаки появления психического расстройства:

- Плохое настроение и продолжительная тревога
- Головная боль и быстрая утомляемость
- Нарушение сна и аппетита
- Повышенная слезливость
- Панические атаки



Если обнаружили у себе такие признаки, обратитесь
к врачу.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Влияние алкоголя на нервную систему



Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальном этапе эйфория и возбуждение являются признаками тормозных механизмов центральной нервной системы, после чего может наступить депрессия.