

**10 октября**



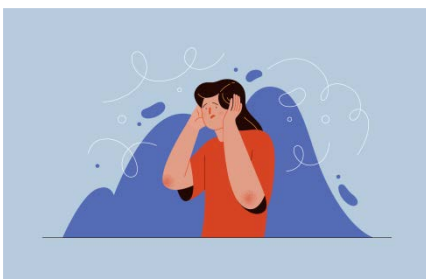
**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ**



Если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с повседневными делами, это состояние может потребовать лечения.



Депрессия- это заболевание, которое характеризуется состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовольствие.



Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но острые стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение предоставляют угрозу здоровья.

## ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ:



Питайтесь правильно.



Спите не менее 7-8 часов ежедневно.



Соблюдайте баланс между работой и личной жизнью.



Откажитесь от вредных привычек.



Выражайте эмоции открыто, не подавляйте глубоко внутри себя.



Проводите больше времени с близкими людьми.



Увеличьте физическую нагрузку.



Если ситуация кажется вам сложной, обратитесь за помощью психиатру или психологу.



Избавьтесь от ярлыков в отношении себя и других.



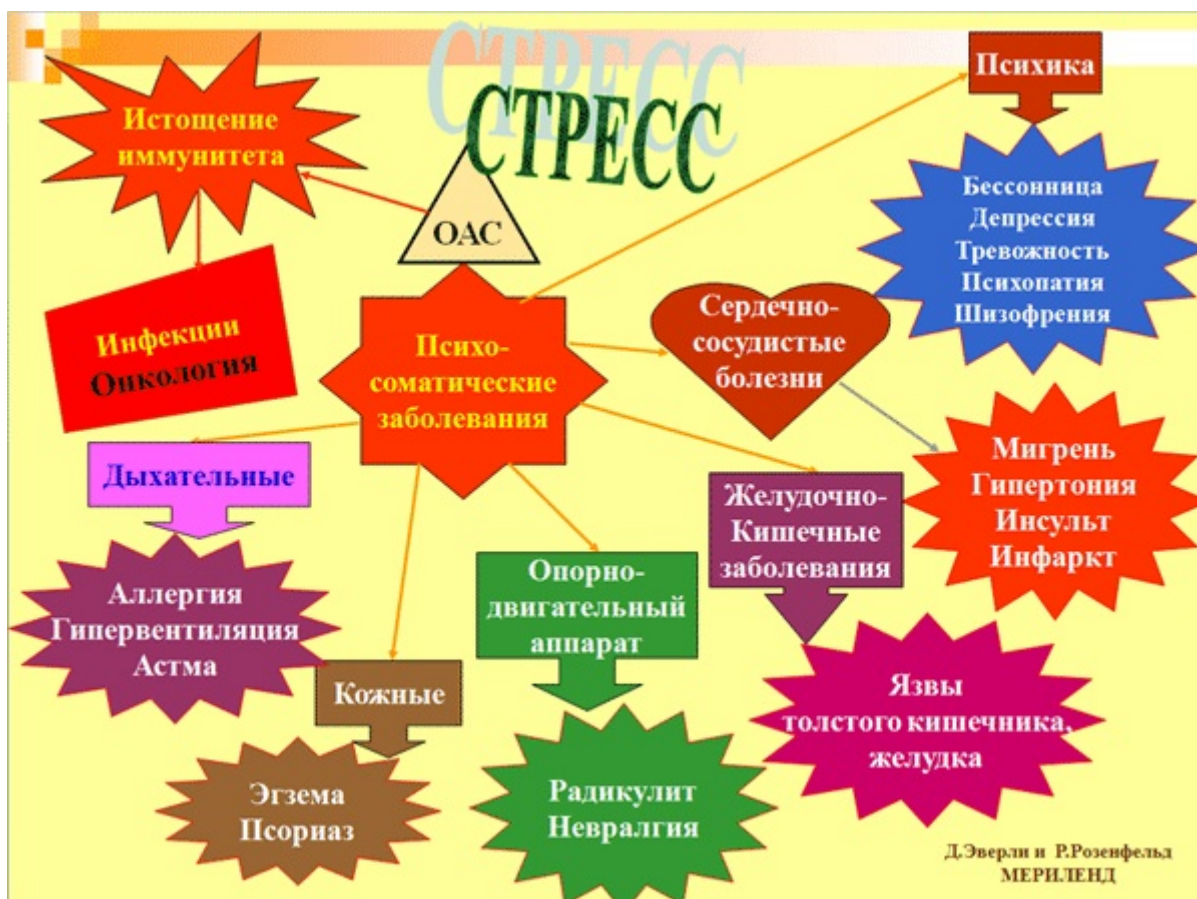
День психического здоровья отмечается с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

День психического здоровья входит в перечень всемирных и международных дней, отмеченных ООН.

Целью является борьба с депрессивным состоянием и осознание людьми важности проблем, связанных с психическим здоровьем.

## Профилактика и стрессоустойчивость

Темп современной жизни и условия во многих сферах занятости такие, что человек постоянно подвержен стрессам. Если не уметь с ними справляться и нивелировать их негативное влияние, возрастает вероятность возникновения депрессии, чувства тревоги и беспокойства. А они, в свою очередь, чреватые более серьезными психическими расстройствами.



## Полезные рекомендации:

### «Как мыслить позитивно»

- Избегайте негативных влияний. Научитесь говорить «нет» тому, что вам не нравится и доставляет дискомфорт. Окружайте себя позитивными людьми.
- Смотрите на вещи под разными углами. Научитесь извлекать полезный опыт из любой ситуации и видеть светлые моменты во всем.
- Чаще улыбайтесь. Помните, что даже улыбка без повода обязательно поднимает настроение.
- Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что вас радует, доставляет вам удовольствие. Прогулка, шоппинг, чтение, просмотр фильма помогут поддерживать настрой в позитивном ключе.
- Найдите то, что мотивирует вас, поднимает настроение. Например, удачная цитата, которую можно распечатать и вложить в бумажник, или любимая песня, слушая которую, вы сможете веселее и легче шагать по жизни.
- Ставьте цели и достигайте их. Начните с малого, постепенно переключаясь на большее. Это сделает вашу жизнь интересной и наполненной смыслом.
- Не бойтесь неудач. Как говорил Ф. Д. Рузвельт: «Единственное, чего стоит бояться – это сам страх».
- Не сдавайтесь. Настойчивость непременно способствует достижению положительных результатов.

