

Психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Ухудшение психического здоровья связано с различными факторами. Например, оказывать негативное воздействие на психику могут быстро изменяющиеся социальные условия, психическое и физическое насилие, напряженный рабочий ритм, нерегулярное питание, недостаток физической активности, хроническая усталость, употребление алкоголя и наркотических веществ и др.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление. В случае, если самостоятельно справиться с болезненными состояниями психики не получается, стоит обратиться к специалисту.



ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Территория и профилактической медицины НИИЦ

- 

Не снимайте стресс с помощью алкоголя и курения
- 

Постарайтесь полноценно отдыхать. Спите не менее 7-8 часов в сутки
- 

Увеличьте физическую активность
- 

Уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми
- 

Найдите время для расслабления в течение дня
- 

Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни!
- 

Чаще улыбайтесь!