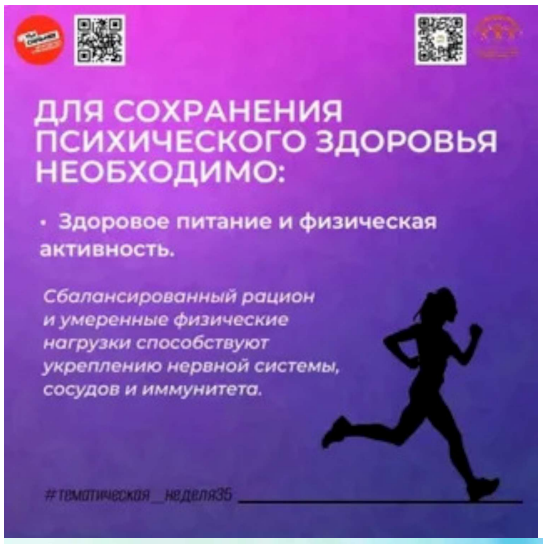


В период с 05 по 11 октября 2026 года в России проводится Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября).

Психическое здоровье — это не просто отсутствие психических расстройств, но и состояние эмоционального, психологического и социального благополучия. Оно помогает человеку справляться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и принимать решения. Поддерживать психическое здоровье можно с помощью регулярных, доступных действий: Сон и отдых. Соблюдение режима сна и полноценное восстановление - основа эмоциональной устойчивости. Физическая активность. Регулярные упражнения улучшают настроение, снижают тревожность и помогают регулировать стресс. Здоровое питание и водный баланс. Рацион напрямую влияет на энергию, концентрацию и эмоциональное состояние. Отказ от алкоголя. Даже небольшие дозы алкоголя могут нарушать сон, усиливать тревожность и снижать стрессоустойчивость. Управление стрессом. Освоение техник расслабления (дыхательные упражнения, медитация, майндфулнесс), планирование дня и навыки саморегуляции помогают предотвращать эмоциональное выгорание. Позитивное мышление и работа с установками. Развитие навыков конструктивного мышления повышает устойчивость к трудностям. Социальная поддержка. Общение с близкими, поддерживающие отношения и участие в сообществе значительно снижают риск ухудшения психического состояния. Баланс нагрузки. Умение распределять обязанности, не перегружать себя и оставлять время на восстановление. Безопасная цифровая среда. Ограничение вредного контента, цифровой детокс и здоровые привычки использования гаджетов. Навыки обращения за помощью. Понимание, что искать поддержку — это нормально, и знание, куда можно обратиться. Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!




ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМО:
• Здоровое питание и физическая активность.
Сбалансированный рацион и умеренные физические нагрузки способствуют укреплению нервной системы, сосудов и иммунитета.
#тематическая_неделя36


Психическое здоровье - это важно!
7 признаков психического здоровья:
Понимание постоянства и идентичности своего «Я»
Полное принятие себя
Контроль своего поведения в соответствии с социальными нормами
Способность оставаться активным
Умение планировать и реализовывать планы
Управление собственными эмоциями
Навык отвечать «нет»


будь физически активным
наслаждайся прогулками на свежем воздухе с родными и друзьями
соблюдай принципы здорового питания
Всемирный день психического здоровья
ежедневно спи по 8 часов
поговори о своем самочувствии с теми, кому доверяешь
если требуется, обратись за помощью к медицинским и социальным работникам