**09-15.10.23г**

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



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

Хорошее психическое здоровье жизненно важно для нашего общего здоровья и благополучия.

Однако каждый восьмой человек в мире, по данным ВОЗ, живет с психическими расстройствами, которые могут влиять на его физическое здоровье, самочувствие, отношения с окружающими и средства к существованию.

Ежегодно, 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья, темой 2023 года, объявлена — **«Наш разум — наши права».**

Он нацелен на повышение осведомленности и стимулирование действий, направленных на развитие и защиту психического здоровья каждого человека, как универсального его права. Это включает в себя право на защиту от рисков для психического здоровья, право на доступную, приемлемую и качественную помощь, а также право на свободу, независимость и интеграцию в общество.

Душевное здоровье, так же, как и физическое, является основной составляющей общего самочувствия человека, поэтому так важно поддерживать его стабильность. Способность адаптироваться в трудных условиях и адекватно реагировать на стрессовые ситуации свидетельствует о крепком психическом здоровье человека.

**Как сохранить психическое здоровье?**

1. Очень важно для того, чтобы сохранить свое психическое здоровье, обеспечить себе полноценный и достаточно продолжительный сон. Дело в том, что во время сна, наша нервная ткань восстанавливается, а недостаток или же какие-либо другие проблем с ним, приводят к ее истощению.
2. Ни для кого не секрет, что современный мир окружает нас стрессами. Каждый пережитый стресс оставляет отпечаток не только на нашей психике, но и на телесном здоровье. Поэтому, очень важно выработать эффективные механизмы защиты от негативного воздействия стресса. Вырабатывайте в себе стрессоустойчивость с помощью медитации, специальных психологических упражнений или же найдите подходящий вам способ.
3. Каждый день в мире происходит очень много ужасных событий, о которых нам знать вовсе не обязательно. Поэтому, не нужно смотреть, читать или слушать новости – так вы сохраните свою психику и убережетесь от негативных эмоций.
4. Уберегите себя от ненужных переживаний и дел – просто не позвольте себя втягивать в то, чего на самом деле не хотите выполнять. Научитесь смело и без ненужных угрызений совести отказывать, когда понимаете, что не хотите или не можете взять на себя ответственность за какое-то дело. Это ваша жизнь и вы вправе ей распоряжаться так, как вы хотите, не чувствуя вину за то, от чего отказываетесь.
5. Очень негативно на наше психическое здоровье влияет привычка откладывать важные дела на потом. Сегодня вы отложили что-то на завтра, потом еще что-то и к концу недели, вы понимаете, что нужно включать реактивный режим, потому что вы ничего не успеваете.
6. Для того, чтобы не перегружать свою нервную систему, важно понимать, как она работает. Наш мозг не в состоянии длительное время выполнять сложные задачи, поэтому нужно перегружать свой мозг – позволяйте ему отдыхать после каждой успешно выполненной задачи.
7. В наше время также стоит быть очень осторожными при выборе друзей и формировании круга общения. Очень важно вовремя выявлять и отдалять от себя тех людей, общение с которыми вас эмоционально выматывает.
8. Периодически, чтобы напитать свою нервную систему, а, следовательно, и защитить свое психическое здоровье, нужно употреблять биологически активные добавки, которые обогащают организм магнием, витаминами группы В, и прочими важными компонентами.
9. Научитесь не копить в себе негативные эмоции, а избавляться от них сразу, как только вы чувствуете их возникновение. Найдите способы освобождения от негатива. Это может быть, например, крик, или боксирование груши.
10. Научитесь не давать обещания, которых вы не сможете выполнить, ведь они выматывают вас эмоционально, а из-за длительных переживаний, ваша психика становится нестабильной, вы легко раздражаетесь и не способны противостоять стрессу.
11. Помните о том, что для психического здоровья очень полезно периодически сменять обстановку. Поэтому, разнообразьте свою жизнь, путешествуйте чаще, хотя бы по своей области. Открывайте что-то новое в своем родном городе, в работе и в каждом человеке, с которым вам приходится общаться.
12. Постарайтесь вообще отказаться от употребления энергетических напитков, так как из-за того, что они являются мощным стимулятором для нервной системы, они ее преждевременно изнашивают. Очень важно умерить потребление кофе, а если очень нужно взбодриться, используйте холодный душ, настойку женьшеня или свежевыжатый сок грейпфрута.
13. Отказаться от вредных привычек. В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту. Помните! Алкоголь разрушает психику человека. Он угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы. Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

**За здоровым образом жизни - будущее!**

Материал составлен по открытым Интернет-ресурсам