



10 октября - Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья — памятная дата, 10 октября. Отмечается ежегодно с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система,

здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного благополучия, позволяющее справиться с любой жизненной трудностью.

Как сохранить психическое здоровье

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны. Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

- ✚ **Спорт и правильное питание.** Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка — залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.
- ✚ **Глубокий сон не менее 7-8 часов.** Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
- ✚ **Хобби, увлечение по вкусу.** Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».
- ✚ **Общение с интересными и позитивными людьми.** Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
- ✚ **Умение и возможность выговориться.** Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.