

✦ С 7 по 13 октября Минздравом РФ проводится НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

**ОГАУЗ "Больница скорой медицинской помощи №2"**



🧑 Психическое здоровье – это основа благополучия для каждого. Современный ритм жизни требует от нас колоссальных затрат энергии, мы ежедневно сталкиваемся со стрессом и тревогой.

👉 Психическое здоровье, как и физическое, дано нам от рождения. В течение жизни мы можем как укреплять и сохранять его, так и растрчивать.

Что укрепляет психическое здоровье?

Соблюдение режима дня;

Универсальный способ защиты психики - регулярные занятия физкультурой (минимум 30 минут в день). Регулярная мышечная работа позволяет нормализовать баланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе.

Необходим регулярный отдых, даже если работа/учёба идёт в штатном режиме без перегрузок. Хотя бы на несколько минут в час позволяйте себе «отключаться» от работы/учёбы сменой деятельности (зарядкой, прогулкой на свежем воздухе, чаепитием и др.) и не перегружайтесь – не менее одного дня в неделю нужен полноценный выходной.

Реализация здоровых потребностей: общение, обучение и работа, семья, активный отдых, хобби, творчество.

🧑 В осенне-зимний период изменения настроения, усталость и напряжение могут ощущаться особенно остро. Мы подготовили несколько простых советов о том, как позаботиться о себе и справиться со стрессом и нарастающей тревожностью.

❗ Помните: мы не всегда можем справиться со стрессом самостоятельно. Если вы чувствуете, что вам становится хуже, обратитесь за помощью к специалисту!