

Пресс-релиз к Всемирному дню психического здоровья



Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно 10 октября. Он проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с целью информирования общества о проблемах психического здоровья.

Психическое здоровье – это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, противостоит жизненным трудностям и осуществляет продуктивную осознанную деятельность, тем самым внося свой вклад в развитие социума.

Психическое здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от его реакции на них.

Рекомендации, которые помогут справиться с тревогой и стрессом, вернув себе ощущение радости и уверенности.

Ищите положительные впечатления, которые поднимут ваше настроение. Относитесь ко всему с юмором. Доказано, что даже простая улыбка на лице улучшает иммунитет человека, спасает от состояния тоски и тревоги.

Хорошо высыпайтесь. Получение достаточного количества времени сна позволяет телу и мозгу отдыхать, восстанавливаться и перезаряжаться. Идеальная продолжительность сна взрослого человека должна составлять 7-8 часов в сутки. Бытует мнение, что женщинам требуется дополнительный час сна, так как они более эмоциональны.

Скажите «ДА» физической активности! В состоянии стресса или депрессии бывает сложно заставить себя двигаться. Одной из причин является снижение уровня выработки гормона – серотонина, который отвечает за эйфорию, счастье и хорошее настроение. Многие исследования показали, что физические упражнения как раз увеличивают его производство и высвобождение, и именно поэтому большинство людей чувствуют себя значительно лучше. Сделайте своей привычкой прогуливаться каждый вечер. Обычная ходьба в течение 20 минут способна избавить от негативных мыслей и дать поток свежей информации.

Сведите к минимуму общение с людьми, которые вам не приятны. Если кто-то не добавляет хороших эмоций в вашу жизнь, возможно, он и не должен быть рядом. Научитесь говорить «нет» людям, которые

заставляют вас чувствовать себя виноватыми или перегруженными. Так вы произносите «да» своему психическому здоровью.

Не «балуйтесь» искусственными стимуляторами. К ним относятся: табак, наркотики и алкогольные напитки. Они оказывают серьезное влияние на психическое здоровье и сон. Ни в коем случае не следует применять психоактивные вещества для борьбы со стрессом или депрессией. Проблемы, которые вы пытаетесь разрешить таким образом, не исчезают, а добавляют новые проблемы со здоровьем и во взаимоотношениях.

Старайтесь правильно питаться. Принципы здорового питания помогут вам справиться с негативными ощущениями и придадут сил в холодную погоду. Добавьте в свой рацион:

- красную рыбу (способствует выработке серотонина, гормона радости в мозге);
- цельное зерно: рис, пшеница, ячмень, овес (содержат поддерживающие нервную систему витамины группы В);
- бобы, нут, фасоль (богаты белком, а чечевица также восполняет дефицит железа в организме);
- миндаль, грецкий орех, кешью и арахис (содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга);
- авокадо (содержит витамин В6 и жирные кислоты. Все эти продукты содержат вещества, поддерживающие нервную систему).

Найдите увлечение по душе – это лучший способ уменьшить стресс. Чем больше вы знаете и умеете, тем интереснее ваша жизнь становится.

Обратитесь за помощью к профессионалам.

10 октября с 10-00 до 12-00:

- на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по тел. 8 (0232)33-57-24 будет организована прямая линия по вопросам психического здоровья, на ваши вопросы ответит психолог.

- на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» по тел. 8(0232) 30-63-47 на ваши вопросы ответит заведующий организационно-методическим отделом Букатов Павел Михайлович.

*Психолог отдела общественного здоровья
ГУ «Гомельский областной ЦГЭ и ОЗ»
Юлия Кулагина*