

## Что разрушает психическое здоровье?

- 1) Нарушенный режим сна и отсутствие отдыха;
- 2) Отсутствие физических нагрузок при интеллектуальном труде;
- 3) Употребление психоактивных веществ;
- 4) Перегрузка информацией;
- 5) Нездоровые отношения, чрезмерное внимание (или полное невнимание) к своему здоровью;
- 6) Наличие болезней внутренних органов, которые не выявлены и по которым не назначено лечение.



Государственное профессиональное  
образовательное автономное учреждение  
Ярославской области Ярославский колледж  
сервиса и дизайна

Адрес: 150043, г. Ярославль, ул.  
Автозаводская, д.5/1  
Телефон: (4852) 73-70-48  
Эл. почта: yaksid@inbox.ru

Как сохранить психическое  
здоровье?



К всемирному дню психического здоровья

Педагог-психолог Гаврилова Д.А.

# 10 октября Всемирный день психического здоровья

## Как сохранить психическое здоровье?



День психического здоровья отмечается ежегодно с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно

работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Основные шаги на пути к устойчивой и здоровой психике:

- 1) Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее 8 часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь.
- 2) Правильно и сбалансировано питайтесь.
- 3) Следите за своим здоровьем. Появление хронических заболеваний зачастую сильно изматывает нервную систему.
- 4) Учитесь контролировать свои эмоции. Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если вы чувствуете, что вот-вот «взорвётесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своём дыхании. Или начните считать в обратном направлении.
- 5) Займитесь спортом. Спорт на

регулярной основе тонизирует, улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение.

- 6) Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам положительные эмоции.

- 7) Учитесь мыслить позитивно и во всём видеть хорошее.



Старайтесь отвлекаться и не фиксироваться на негативном.

- 8) Ищите поддержку и помощь. Обеспечить её могут родные, друзья. А также всегда можно обратиться за квалифицированной помощью к психологам или психотерапевтам.