Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Что нужно для укрепления психического здоровья



Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в своё сообщество.

**Несколько советов для укрепления психического здоровья:**

**Управляйте ритмом жизни, заранее планируйте свой день.**

Соблюдение режима дняспособствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления, формирует устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

**Чередуйте напряжённую работу с полноценным отдыхом.**

Мозгу нужен отдых, причем регулярный. Например, прогулки в парке, вдали от шума, дают умственную передышку, что помогает сконцентрироваться на решении насущных проблем.

**Правильно питайтесь.**

То, что мы едим, влияет на то, как мы себя чувствуем. Все виды пищевых продуктов также могут оказывать как кратковременное, так и длительное воздействие на наше психическое здоровье. Наше тело нуждается в комплексе питательных веществ и минералов, чтобы нормально функционировать, поэтому обеспечение правильного питания действительно жизненно важно для умственного развития и здоровья.

**Уделяйте физической активности не менее 30 минут в день**.

Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию в организме биологически активных веществ, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики.

**Поддерживайте позитивные, доверительные отношения с друзьями и близкими.** Старайтесь установить хорошие отношения с людьми вокруг Вас, дома, на работе. Эти контакты обогатят Вашу жизнь и обеспечат Вам большую поддержку.

**Стремитесь к самосовершенствованию, реализации себя.**

Важный аспект — открытость новому опыту. Развивайте свои таланты и интересы.

Источник: <http://gp.by>
© Правда Гомель

**Меняйте мышление с негативного на позитивное.**

Прекратите ежедневно «накачивать» себя отрицательной информацией, критиковать существующие порядки, неугодных соседей. Научитесь замечать и радоваться самым простым вещам: долгожданному отпуску, хорошей погоде, неожиданной удаче.

Источник: <http://gp.by>
© Правда Гомель

Отдел общественного здоровья

ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»