Психическое здоровье — это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами:  
• отказаться от вредных привычек,  
• правильно питаться,  
• соблюдать водный баланс,  
• развивать позитивное мышление.

Ухудшение психического здоровья связано со многими факторами: быстро изменяющиеся социальные условия, напряженный рабочий ритм, бытовые неурядицы, психическое и физическое насилие.

Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является депрессия.  В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.

Всемирный день психического здоровья был установлен в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и отмечается ежегодно 10 октября с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

О здоровье психики нужно заботиться так же, как и о здоровье сердца. Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс и знать, что помогает справиться с тревожностью:

☆ Умеренные физические нагрузки;   
☆ Хобби;  
☆ Ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ;  
☆ Планирование дня;   
☆ Обратиться за помощью к врачу.





