

Автор: А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Психическое здоровье является неотъемлемой частью нашего общего благополучия, которое позволяет нам эффективно справляться с повседневными задачами, поддерживать качественные отношения и достигать поставленных целей.

Факторы, влияющие на психическое здоровье

Генетика и наследственность. Некоторые люди могут быть более подвержены депрессии или тревожным состояниям из-за своей генетической предрасположенности.

Социальная среда. Отношения с близкими, поддержка социальной сети и качество образования играют важную роль в формировании психического здоровья.

Опыт в детстве. Неблагоприятные условия в детстве, такие как насилие, злоупотребление алкоголем или наркотиками, могут повлиять на психическое здоровье взрослого человека.

Способы поддержания психического здоровья

Здоровый образ жизни. Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и соблюдение режима дня помогают укрепить наше психическое здоровье.

Социальная поддержка. Поддерживающие отношения с семьей и друзьями, общение и выражение эмоций способствуют улучшению психического состояния.

Стресс-менеджмент. Развитие навыков управления стрессом, таких как медитация, глубокое дыхание и практика позитивного мышления помогает справляться с повседневными вызовами.

В случае, если психическое здоровье находится под угрозой или возникают серьезные проблемы, важно обратиться за помощью к квалифицированным специалистам. Психотерапия, консультации психолога или психиатра могут помочь в решении сложных ситуаций и восстановлении психического равновесия. Стремление к психическому благополучию должно быть приоритетом для каждого из нас.

В рамках проведения Всемирного дня психического здоровья **10 октября 2023 года** будет работать «прямая» телефонная линия

с 14:00 до 16:00

по телефону

5-57-72

. На ваши вопросы ответит заведующий психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая центральная районная больница»

Боброва Елена Викторовна