Автор: Д.И.Анисимов, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ»



10 октября проводится **Всемирный день психического здоровья** с целью укрепления психического благополучия населения и улучшения функционирования современного общества в целом.

Психическое здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, - это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Одним из ведущих показателей состояния психики является умственная работоспособность, которая включает в себя такие характеристики психики, как восприятие, внимание, память и др. Снижение умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья. Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе и учебе.

Немаловажным критерием психического здоровья является полноценность сна, как важного компонента жизнедеятельности человека.

В Речицком районе в день проведения Всемирного дня психического здоровья будут организованы:

«прямые» телефонные линии:

- 9 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-50-50 с психологом психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ» Бобровой Мариной Евгеньевной;

- 10 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-66-29 с заведующим психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ» Ребенком Петром Викторовичем;

- 10 октября с 12.00 до 14.00 по телефону 2-39-48 с психологом отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» Анисимовым Дмитрием Ивановичем;

- **выступление по радио и информация в СМИ по данной тематике.**