

## Пресс-релиз

### 10 октября – Всемирный день психического здоровья

Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. В этот день внимание заостряют на том, что психическое здоровье нужно беречь постоянно.

Согласно определению ВОЗ, психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

#### Как укрепить психическое здоровье?

1. **Правильно питайтесь.** **Питание** – основа физического здоровья, которое, оказывает влияние на психику. Правильное питание поможет снизить стресс.
2. **Занимайтесь спортом.** Физические нагрузки улучшают психическое и эмоциональное состояния человека.
3. **Высыпайтесь.** Сон – это время, когда ваш организм восстанавливается и обрабатывает стресс, которому подвергся в течение дня. Это время, когда ваш мозг отдыхает. Сон поможет вам избежать серьезных стрессовых реакций, таких как тревожность. Важно, чтобы ночной сон был достаточно длительным, а также, чтобы качество вашего сна было хорошим. Чтобы уменьшить уровень стресса человеку необходимо 6-8 часов спокойного сна каждую ночь.
4. **Мечтайте.** Отвлекайтесь от серой действительности яркими мечтами. Тренируйте своё воображение, чтобы лучше понимать, куда вам необходимо двигаться.
5. **Заведите хобби.** Смена деятельности после работы способствует ментальному отдыху, а активное занятие чем-то, в сравнении с пассивным отдыхом, улучшает качество этого отдыха.
6. **Посвящайте время себе.** Справиться с сильными эмоциями может быть трудно, но они являются неотъемлемой частью жизни. Способность контролировать свои эмоции и смягчать собственную боль – это неотъемлемая часть хорошего психического здоровья. Частью этого является посвящение времени себе и занятиям, которые приносят вам удовольствие. Хорошими примерами являются разговор с другом, прогулка, музыка, или другая успокаивающая деятельность, например, принятие пенной ванны.

Возьмите в привычку мыслить позитивно, чтобы сохранить мотивацию и вдохновение.

**Круглосуточно можно получить психологическую помощь в г. Гомеле  
по «телефонам доверия»**

— **31-51-61** в учреждении «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»;

— **170** в учреждении «Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей».

10 октября 2017 года с 09.00 – 11.00 по телефону 25-49-06 на базе отделения общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будет работать «прямая линия» врача-гигиениста Аллы Ивановны Зинович.