# Что разрушает психическое здоровье?

1. Нарушенный режим сна и отсутствие отдыха;
2. Отсутствие физических нагрузок при интеллектуальном труде;
3. Употребление психоактивных веществ;
4. Перегрузка информацией;
5. Нездоровые отношения, чрезмерное внимание (или полное невнимание) к своему здоровью;
6. Наличие болезней внутренних органов, которые не выявлены и по которым не назначено лечение.



 *МОАУ школа-интернат ООО*

*д. Новониколаевка*

 *Зианчуринского района РБ*

 Адрес: 453397, Башкортостан,

 Зианчуринский район,

 д. Новониколаевка,

 ул. Центральная, дом 63

 Телефон: 8(34785)2-85-55

 Эл. почта: novonik@zianroo.ru

 Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение школа- интернат основного общего образования

д. Новониколаевка муниципального района Зианчуринский район

 Республики Башкортостан

Как сохранить психическое здоровье?



**10 октября Всемирный день психического здоровья**

 **Как сохранить психическое здоровье?**

**Д е н ь психического здо- ровья отмечается ежегодно с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной феде- рации психиче- ского здоровья.**

Психическое

здоровье – это состояние

благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным

жизненным стрессам,

продуктивно

Основные шаги на пути к устойчивой и

здоровой психике:

* 1. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее 8 часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь.
	2. Правильно и сбалансировано питайтесь.
	3. Следите за своим здоровьем. Появление хронических заболеваний зачастую сильно изматывает нервную систему.
	4. Учитесь контролировать свои

регулярной основе тонизирует,

улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение.

1. Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам

положительные эмоции.

1. Учитесь мыслить позитивно и во всём видеть хорошее.

Старайтесь

работать и вносить вклад в свое

сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

эмоции. Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если вы чувствуете, что вот-вот «взорвётесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своём дыхании. Или начните считать в обратном направлении.

5) Займитесь спортом. Спорт на

отвлекаться и не фиксироваться на

негативном.

8) Ищите поддержку и помощь. Обеспечить её могут родные, друзья. А также всегда можно обратиться за квалифицированной помощью к психологам или психотерапевтам.