**Информационный материал для размещения**

**на сайтах и в социальных сетях**

Неделя сохранения психического здоровья

(в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)

 Неделя с 6 по 12 октября 2025 года Министерством здравоохранения Российской Федерации объявлена как «Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)». Целью Всемирного дня психического здоровья является сокращение и профилактика распространённых депрессивных расстройств, болезни Альцгеймера, эпилепсии, наркотической зависимости, умственной отсталости.

Половина всех психических заболеваний начинается в возрасте до 14 лет, но во многих случаях заболевания не выявляются и не лечатся. Депрессия является третьей по значимости причиной болезней среди подростков. Употребление алкоголя и запрещенных наркотических средств подростками представляет большую проблему во многих странах и может способствовать рискованным формам поведения, например, небезопасный секс или опасное вождение. Расстройства пищевого поведения также вызывают обеспокоенность.

 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. В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.

 Психическое здоровье, как и здоровье телесное, дано нам от рождения. И в течение жизни мы можем, как укреплять и сохранять его, так и растрачивать.

 Что укрепляет психическое здоровье?

1. Нормальный режим сон-бодрствование:

Приведем несколько универсальных правил, соблюдая которые вы будете укреплять свое душевное состояние.

 Ночной сон должен длиться не менее 7-8 часов. Засыпать нужно до полуночи (в идеале, середина сна должна попадать на интервал 0 — 2 часа ночи).

 Просыпаться не по будильнику, а во время, которое определит сам организм (то есть пробуждение должно быть естественным). Если возникает желание спать в обед, то следует предоставить себе такую возможность (вряд ли потребуется время более 1 — 2 часа), а не бороться с этим с помощью кофе, чая и т.п. Избегайте сна в интервале с 17 до 19 часов.

1. Начните день с яркого оранжевого апельсина – впустите немного солнышка в вашу жизнь. Не хотите апельсин — яркие фрукты и овощи поднимут ваше настроение и принесут пользу организму. Обжорство не снимает хандру! А ожирение, уже доказано, приводит к тревоге и депрессии.
2. Психические нагрузки должны сопровождаться физическими:

 Регулярная мышечная работа позволяет нормализовать баланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе и благотворно влияет кровоток и обмен нейромедиаторов (дофамин, серотонин, норадреналин, ГАМК и др.) в мозге.
Еще с древних времен было подмечено, что занимающиеся физическим трудом психически больные быстрее восстанавливались в сравнении с пациентами, занятыми интеллектуальными нагрузками. Самый универсальный способ защиты психики — регулярные занятия физкультурой (минимум по 30 минут 2 раза в день).

 4. Развивайте позитивное мышление, улыбнитесь и вспомните что-то очень радостное, «назначьте себе лекарство»! У каждого человека должно быть свое лекарство, которое он достает тогда, когда ему плохо. Это может быть любимый (просмотренный сто раз) фильм, книга – именно полистайте книгу! Да и просто любимая чашка или любимый чай. Позвоните подруге, другу, встретьтесь с приятелем – так просто, «на поболтать» часок-другой.

 5.Необходим регулярный отдых: даже, если работа идет в штатном режиме без перегрузок. Достаточно на несколько минут в час позволять себе отключаться от работы (или учебы) и иметь не менее одного выходного от работы дня в неделю. Выйдите из дома! Оденьтесь тепло! И лучше ярко: в шкафу же найдется яркий шарф! Больше гуляйте! Шуршите листвой и смотрите по сторонам! Физическая активность повышает настроение!

1. Социальные связи очень важны, не забывайте об этом. Приготовьте что-то вкусно-полезно-любимое и пригласите друзей! Чаще звоните престарелым и одиноким родственникам, они наиболее уязвимы в плане уныния и депрессии.

 7.Реализация физиологических (здоровых) потребностей: общение, обучение и работа, секс, семья, получение удовлетворения и другие потребности не должны игнорироваться.

 Главное — откажитесь от вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики, избыток сладкого — эффект облегчения кратковременный, а вред — долгосрочный.

 Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.  Алкоголь — не помогает от стресса и депрессии!

 Не следует избегать стресса: вопреки заблуждениям стресс не является разрушающим фактором для психики, а наоборот, оказывает укрепляющее и «тонизирующее действие» на психику. Вредным является только длительно текущий (хронический) стресс.

 Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, физическим нездоровьем.

 Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед проблемами с психическим здоровьем. Биологические риски включают генетические факторы.

 Правила, следуя которым, возможно сохранить психическое здоровье.

 Расширение контактов, поддержание уже имеющихся связей.
Обратите внимание, на то, что общение с людьми должно быть интересным, обогащать Вашу натуру, Ваш внутренний мир, общение с людьми должно быть проникнуто теплотой, искренностью. В противном случае получите обратный эффект.

Жить «настоящим временем».

Не стоит жить прошлым - его не вернуть. Не нужно жить и будущим - его еще нет, и никто не знает, каким оно будет… Настоящее, этот миг - вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

Расширение кругозора.

 «Учиться, учиться и еще раз учиться» - мудрые слова послужат превосходным стимулом к сохранению психического здоровья. Вы можете заняться спортом, живописью, изучением иностранных языков, отправиться в путешествие или стать дизайнером. Ничто не мешает открывать в себе новые грани и развиваться. Таким образом, Вы будете уверены в себе.

Оказание помощи.

Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, даже незнакомым людям доброту, советы, реальную помощь. Вы получите в ответ благодарность, не сомневайтесь. А благодарность – это позитивные эмоции.

Отсутствие запретов (в положительном ключе, разумеется).

Человек, придумывающий себе барьеры на психологическом уровне, приближается к расстройству психического здоровья.

Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление заболевания.

 И последнее: внимательнее! внимательнее к своему здоровью: лишний раз измерьте давление, пульс, уровень глюкозы крови, кому это требуется. И если летом не нашлось времени на гинеколога, маммолога, на диспансеризацию и другие обследования, сейчас - самое время

И будьте здоровы!