



## «Нахожусь ли я в стрессе»

Как сохранить здоровую психику.

Условия современного мира слишком часто провоцируют нас и могут привести к стрессу, депрессии, неврозу. Как быть?

### Признаки, на которые нужно обратить внимание:

- Устойчивое тревожное состояние, раздражительность, подавленность без особых причин.
- Нарушение сна.
- Хроническая усталость, даже после полноценного отдыха.
- Неспособность сосредоточиться на работе, частые ошибки.
- Зависимость от вредных привычек.
- Пропал интерес к тому что происходит вокруг, к близким.
- Потеря чувства юмора.
- Нарушение аппетита: или потеря или явное переедание.
- Учащающиеся сердцебиение, потоотделение.

## Как справиться со стрессом или избежать его?

Создаём собственную систему оздоровления и саморегуляции.

1. Режим – залог крепкой психики. Создайте свою систему режима для будних дней. В выходные – отсутствие режима: баловать себя, делать то, что приносит радость, отложите все дела.
2. Оставляйте себе время на одиночество. Только наедине с самим собой наша нервная система "обнуляется". Не перегружайте себя общением.
3. Полноценный сон – питание нервной системы. Старайтесь не засыпать с отрицательными мыслями.
4. Избегайте зависимостей, именно они сокращают нам жизнь и разрушают нервную систему, в том числе зависимости от другого человека.
5. Больше общайтесь с энергоизбыточными людьми (весёлыми, позитивными, активными),
6. Правильное питание плюс дни "регрессии", когда вы позволяете себе все желаемые "вредные" продукты, блюда, напитки. Не чаще одного раза в одну-две-три недели. Так мы балуем не столько тело, сколько нервную систему.



Информационный буклет для юношества

**10 октября**



**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Психическое здоровье – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности человек страдает от всевозможных стрессовых ситуаций, а следовательно, это может привести к расстройствам и болезням. Именно его «охране» посвящен этот международный день здоровья.

**ЕСЛИ У ВАС ИЛИ ВАШИХ БЛИЗКИХ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ НЕТ НАСТРОЕНИЯ, ПРОПАЛ СОН ИЛИ АППЕТИТ, ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО ТРЕВОЖИТЕСЬ И ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ - ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ.**



Всемирный день психического здоровья в 2019г. посвящён молодёжи и психическому здоровью в меняющемся мире.



У этого дня огромное значение, так как в современном мире, практически каждый человек подвержен стрессам и поэтому его психика может быть нарушена.

Цель этого события в том, чтобы донести общественности, что здоровая психика — это залог общего здоровья человека.

В таком состоянии человек способен раскрыть свой потенциал и реализовать возможности.

### Интересные факты

Расстройства психики чаще возникают у молодого населения в возрасте от 15 до 24 лет.

450 миллионов жителей планеты страдают психическими заболеваниями и расстройствами. На Западе каждый 7 человек болен шизофренией либо подвержен депрессии или алкоголизму.

Одним из самых распространенных заболеваний является депрессия. Подвержены ей больше женщины, чем мужчины.

