

6 - 12 октября Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



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.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Отказаться от курения, алкоголя и прочих вредных привычек.

Вредные привычки разрушительно воздействуют на клетки головного мозга.

Увеличить ежедневную физическую активность.



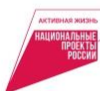
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Правильно питаться.

Свести к минимуму употребление жирных продуктов, жареных блюд, сократить потребление соли, сахара.

Обеспечивать организму полноценный отдых.

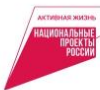
Спать не менее 7-8 часов ежедневно.



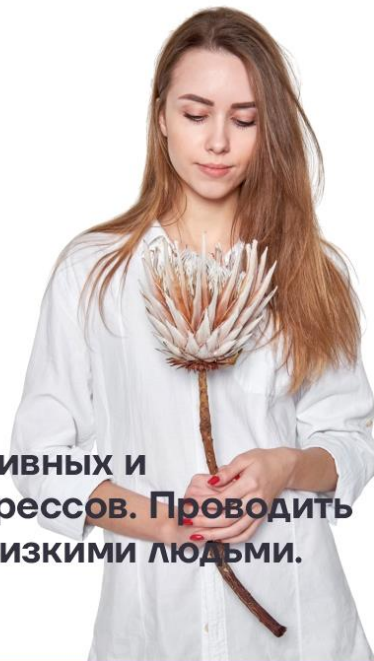
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Позитивно мыслить, посещать театр, путешествовать, рисовать, заниматься рукоделием, гулять на свежем воздухе.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Не допускать интенсивных и продолжительных стрессов. Проводить больше времени с близкими людьми.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Если ситуация кажется Вам сложной,
обратитесь за помощью к специалисту.
Помните!**

**Стресс, тревожные и депрессивные состояния
повышают риск осложнений и смерти от сердечно-
сосудистых заболеваний.**

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.»

