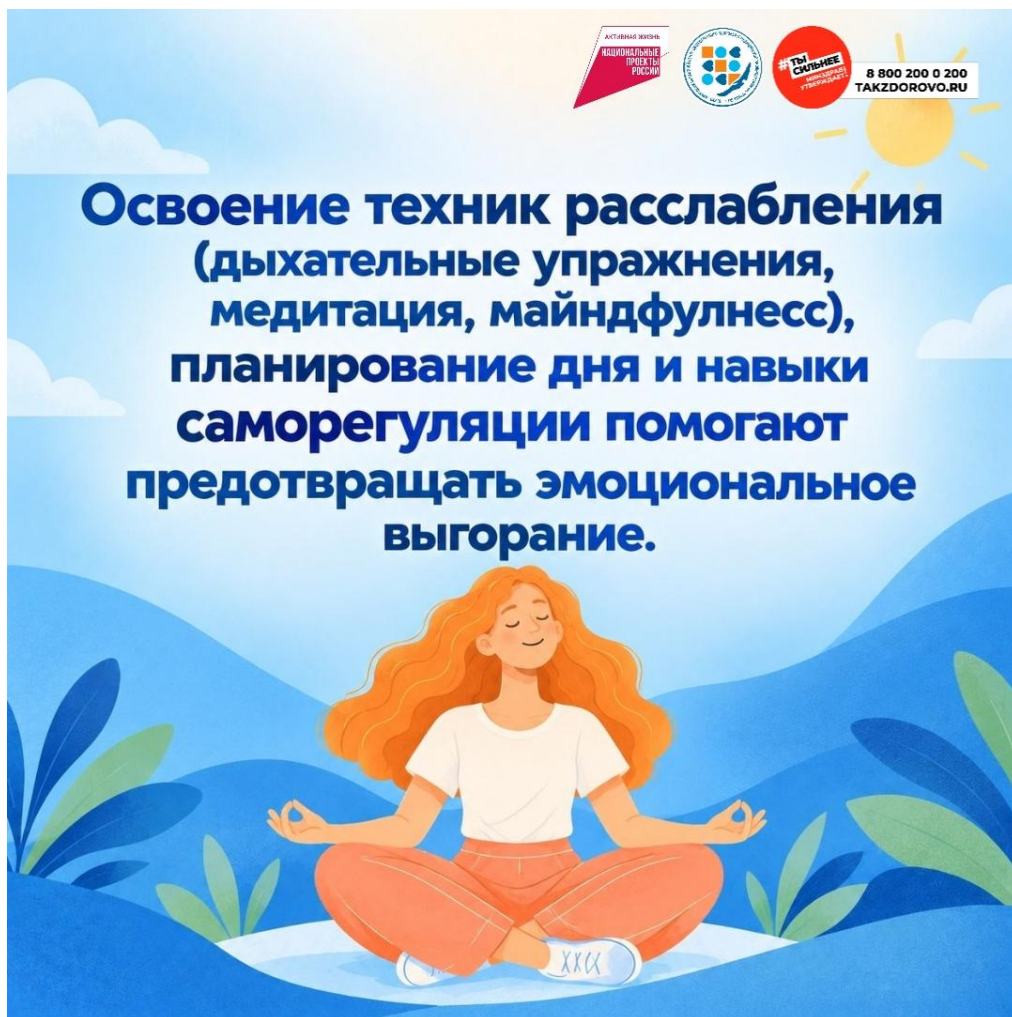
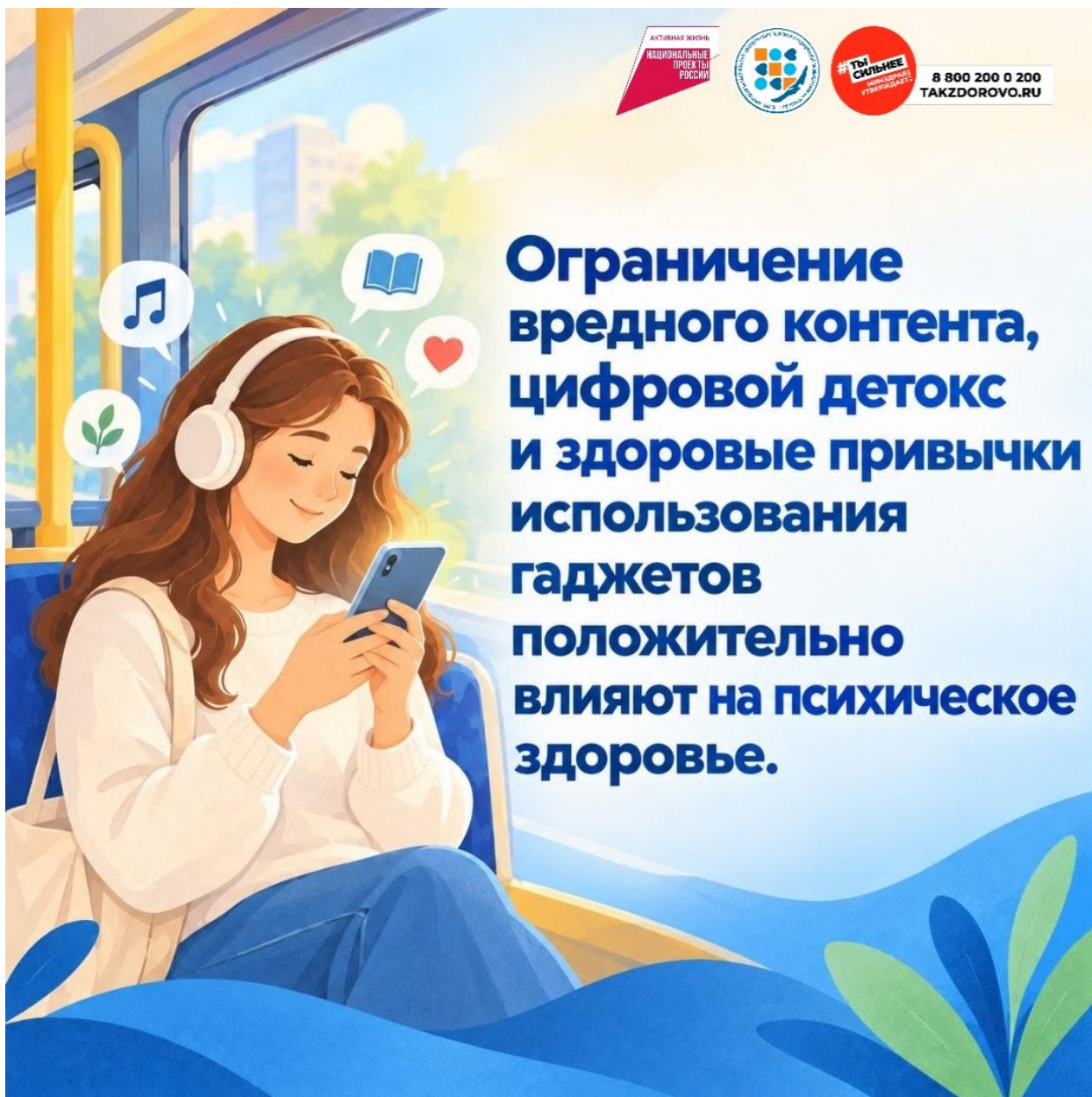


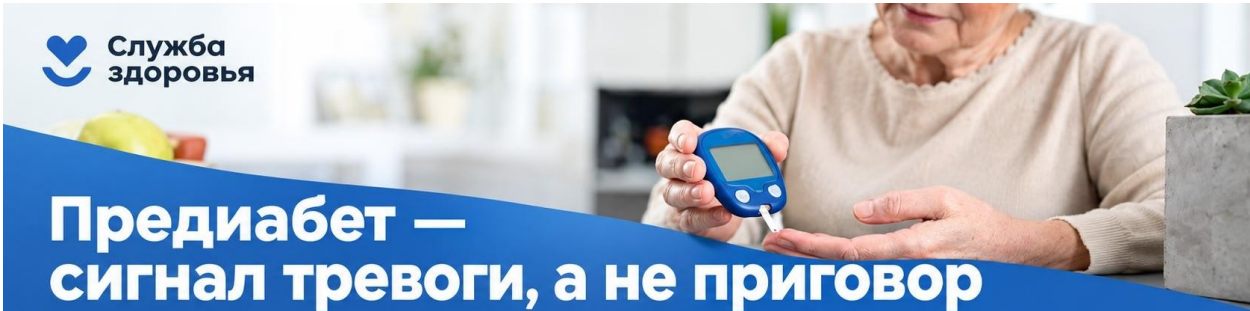
с 5 по 11 октября 2026 года – Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Ограничение
вредного контента,
цифровой детокс
и здоровые привычки
использования
гаджетов
положительно
влияют на психическое
здоровье.**



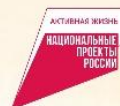
Предиабет — сигнал тревоги, а не приговор

✓ **Факт 1:** Предиабет — это состояние, при котором уровень глюкозы в крови выше нормального, но ещё не настолько высокий, чтобы диагностировать сахарный диабет.

✓ **Факт 2:** У 1 из 4 человек с предиабетом в течение 3–5 лет развивается сахарный диабет, если не предпринять необходимые меры профилактики.

Тест	Что измеряется	Пороговые значения, при которых ставят диагноз предиабет
Глюкоза плазмы натощак	Уровень глюкозы после ночного голодания	6,1–6,9 ммоль/л
Пероральный глюкозотолерантный тест	Уровень глюкозы через 2 часа после приема 75 г глюкозы	7,8–11,0 ммоль/л

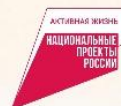
**Пройди диспансеризацию —
вовремя выявленный предиабет лечится!**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

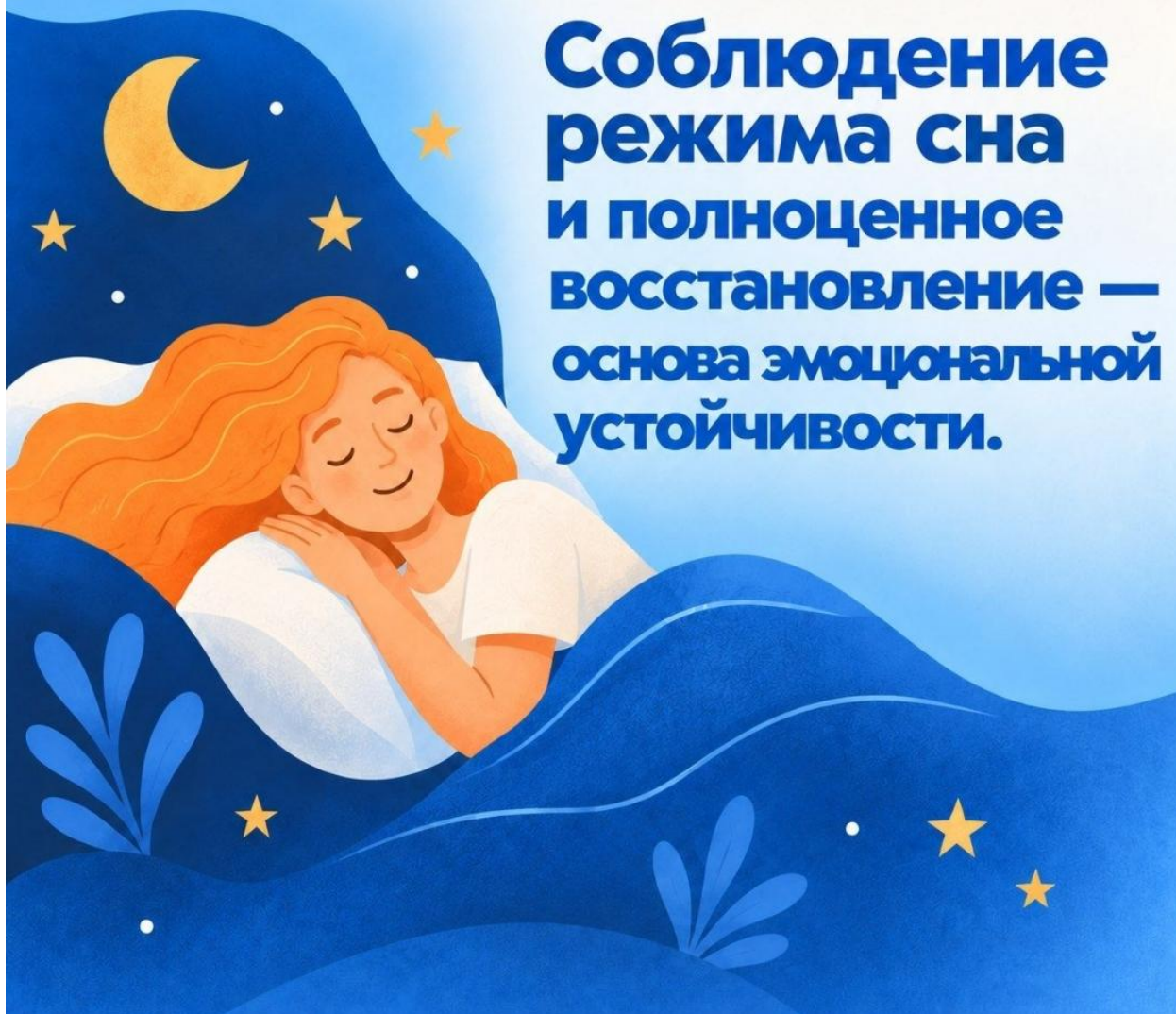
**Общение с близкими,
поддерживающие
отношения и участие
в сообществе
значительно снижают
риск ухудшения
психического
состояния.**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Соблюдение
режима сна
и полноценное
восстановление —
основа эмоциональной
устойчивости.**



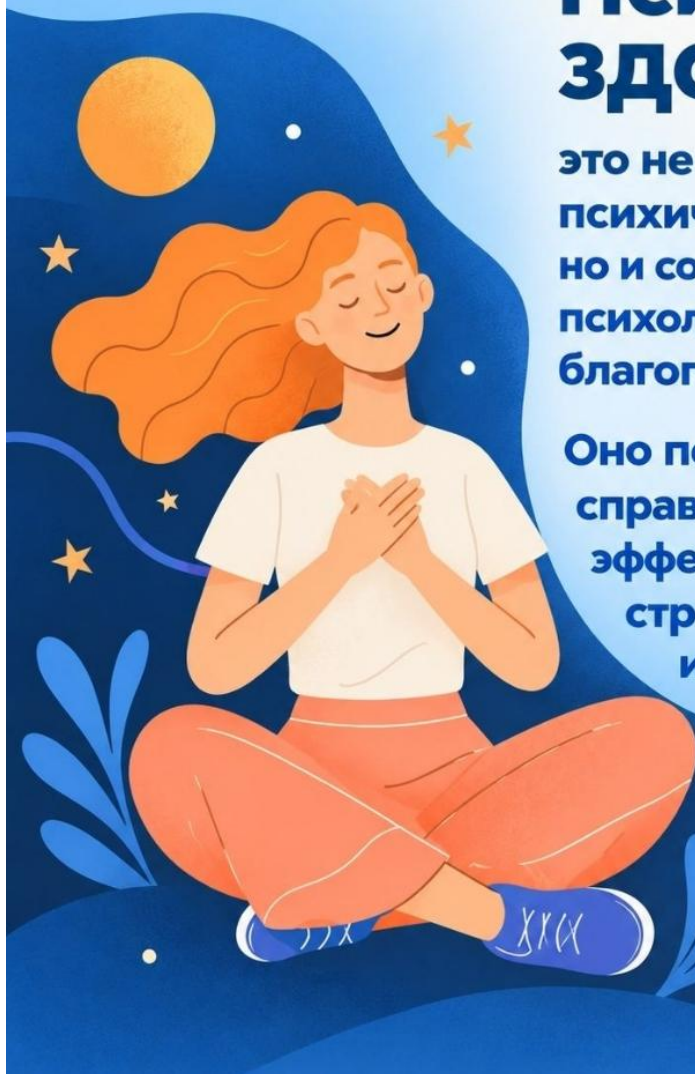


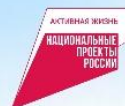
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Психическое здоровье —

это не просто отсутствие психических расстройств, но и состояние эмоционального, психологического и социального благополучия.

Оно помогает человеку справляться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и принимать решения.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Искать психологическую поддержку — это нормально.

Обратиться можно в

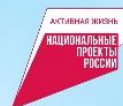


ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

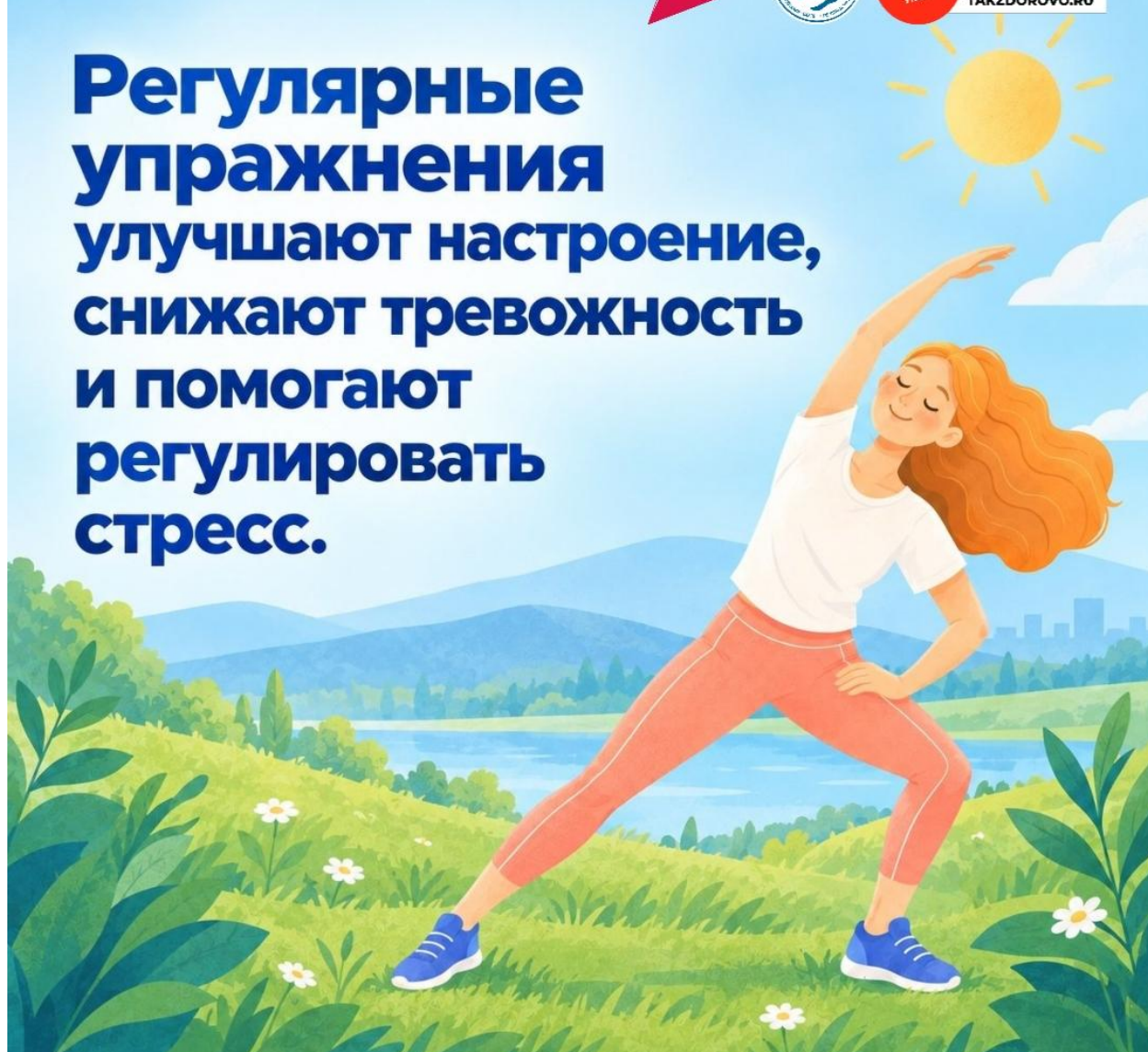
С заботой о вашем здоровье,
ОГБУЗ ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ИМЕНИ УГЛОВА Ф.Г





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Регулярные
упражнения
улучшают настроение,
снижают тревожность
и помогают
регулировать
стресс.**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Откажитесь от алкоголя

Даже небольшие
дозы алкоголя могут
нарушать сон,
усиливать тревожность
и снижать
стрессоустойчивость.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Придерживайтесь здорового питания и сохраняйте водный баланс.

Рацион напрямую
влияет на энергию,
концентрацию
и эмоциональное
состояние.

