

10 октября -  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ

БПОУ ВО «Острогожский медицинский колледж»  
2021 г.

# История создания

---

- Всемирный день психического здоровья отмечается практически 30 лет, с 1992 года. Инициатором выступила Всемирная федерация психического здоровья.
- В России День психического здоровья начали проводить с 2002 года.

---

Первоочередной целью Всемирного дня психического здоровья является не только уменьшение распространения психических расстройств, но и повышение информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления.

# Что такое психическое здоровье?

---

**Психическое здоровье**, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Оно является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья человека.

# Правила для поддержания нормального соматического и психического состояний:

- **Спорт и правильное питание.** Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.
- **Глубокий сон не менее 7-8 часов.** Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
- **Хобби, увлечение по вкусу.** Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».
- **Общение с интересными и позитивными людьми.** Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
- **Умение и возможность выговориться.** Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

---

*Берегите себя и своё психическое  
здоровье, так как оно зависит  
исключительно от Вас!*