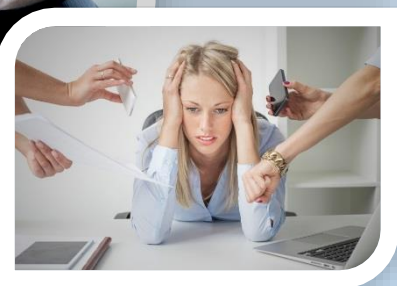
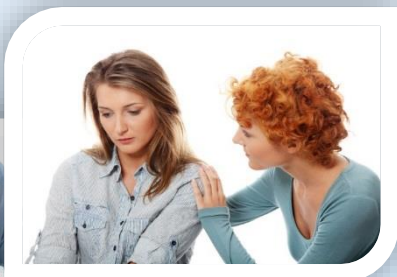


10  
октября

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Психическое здоровье – это основа благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и вносить свой вклад в жизнь общества.*

*В течении своей жизни человек страдает от всевозможных стрессовых ситуаций, и следовательно, все это может привести к расстройствам и болезням. Именно охране психического здоровья посвящен Всемирный день психического здоровья.*



## ФАКТОРЫ СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ:

- Наследственность
- Острый или хронический эмоциональный стресс
- Соматические заболевания, которые влияют на состояние головного мозга
- Интоксикация (алкоголизм, наркомания, токсикомания, токсические поражения вредными веществами на производстве или в быту)
- Инфекционные процессы (энцефалит, менингит)

## КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Отнеситесь ко всему проще. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни.
- Учитесь мыслить позитивно. Концентрируйте свое внимание на положительных мыслях и воспоминаниях.
- Научитесь управлять своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями – важный фактор хорошего психического здоровья.
- Поддерживайте связи. Теплые отношения с семьей, друзьями, коллегами и соседями обогатят вашу жизнь и сделают ее насыщеннее.
- Занимайтесь спортом. Физические упреждения не только укрепляют мышцы и сердце, но и способствуют улучшению настроения.

## К СВЕДЕНИЮ

В Чувашской Республике более 20 лет функционирует **Телефон доверия экстренной психологической помощи**

**8-800-100-49-94**

АНОНИМНО КРУГЛОСУТОЧНО  
БЕСПЛАТНО

(с домашних и мобильных телефонов)

## ВОПРОС ЭКСПЕРТУ

У Вас есть возможность напрямую задать интересующие Вас вопросы ведущим специалистам в области охраны психического здоровья. Свои вопросы Вы можете присылать на адрес [rpbchuv@med.cap.ru](mailto:rpbchuv@med.cap.ru) с пометкой «главному психиатру», «главному детскому психиатру», «главному психологу», либо отправить на официальный сайт учреждения в сети «Интернет» раздел «Вопросы и ответы».