

7. Рационально использовать отпускной период. Желательно сменить привычную обстановку на новую, съездить в путешествие, в санаторий, в дом отдыха.



8. Своевременный и дозированный по продолжительности сон. Недаром издревле медицина лечила и в настоящее время лечит многие заболевания сном.

9. Перед стрессовой ситуацией может справиться с волнением и обрести спокойствие упражнение на восстановление ритма дыхания. Для этого нужно сделать глубокий вдох на счёт до 6 и такой же глубокий выдох. Повторить несколько раз.

10. Релаксация - лучше расслабляться понемногу несколько раз в день, чем копить напряжение и смятение до вечера.

11. «Сеть поддержки» - друзья, члены семьи, коллеги.

12. Домашний любимец (завести какое-нибудь домашнее животное, которое будет настраивать на положительный лад).



В случаях, когда Вы чувствуете, что применяемые меры не дают должного результата, необходимо обратиться к таким специалистам как: **психолог, психотерапевт, психиатр.**



Они помогут Вам разобраться с возникшими трудностями, с тем, что Вас беспокоит. Своевременное обращение позволит предотвратить не только затяжной характер заболевания, но и избежать многих конфликтных ситуаций, сохранить дружеские отношения с окружающими, как на работе, так и в семье.

Психотерапевтический центр (прием врача-психотерапевта, психолога: телефон для записи 58-53-41)

Телефон Доверия (анонимно, круглосуточно): 8-800-100-49-94

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



**ПАМЯТКА ПО ОХРАНЕ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

ЧЕБОКСАРЫ, 2015

Способы сохранения психического здоровья

1. Правильное питание. Вкусная и здоровая пища, содержащая в определённых соотношениях белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины, принятая в определённое время, вызывает положительные эмоции и является позитивным раздражителем нервной системы.



2. Позитивный настрой на целый день (медитации, физические упражнения, позитивные установки).

3. Рациональный режим труда. Правильно организовать своё рабочее место, настроиться на работу, сосредоточиться.

Всесторонне продуманный и хорошо организованный труд обычно не вызывает никаких отклонений в работе человеческого организма. Как только Вы почувствуете, что в результате интенсивного труда появились повышенная утомляемость, вялость, элементы раздражительности, ухудшение сна, это должно насторожить Вас и заставить изменить образ жизни, снизить нагрузки, установить для себя щадящий режим. В таких случаях обязательно необходим отдых. Возьмите выходной и просто отоспитесь.

4. Чередование умственного труда с физическими нагрузками.

5. Отдых в выходные дни.

6. Психическое напряжение можно снять путём «переключения» эмоций. Такой разрядкой может быть длительная прогулка на свежем воздухе, занятие спортом, охотой, рыбной ловлей. Активный отдых подарит Вам не только бодрость, но и хорошее настроение, поскольку физическое состояние неразрывно связано с душевным настроением. Чтобы хорошо отдохнуть, надо изменить привычные стереотипы, посетить места, где Вы ещё не были, заняться каким-либо делом отличным от повседневных забот.

