

Сохранение психического здоровья: как заботиться о себе

Ежегодно 10 октября, начиная с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке ВОЗ, отмечается Всемирный день психического здоровья.



Психическое здоровье важно не только в моменты глобальных потрясений. В повседневной жизни, полной высоких нагрузок и цифровой зависимости, оно определяет наше общее благополучие. Это не просто отсутствие расстройств, а состояние, которое помогает человеку справляться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и принимать решения. Согласно данным ВОЗ, на долю психических расстройств приходится 40% всех хронических заболеваний, приводящих к инвалидности.

Поддерживать ментальное здоровье можно с помощью регулярных и доступных каждому действий. Вот ключевые шаги, которые помогут укрепить внутреннюю опору:

Сон и восстановление:



Соблюдение режима дня — фундамент эмоциональной устойчивости. Ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки. Полноценный отдых помогает нервной системе переработать дневные впечатления и снижает уровень кортизола (гормона стресса).



Физическая активность:



Регулярные упражнения — один из самых эффективных немедикаментозных антидепрессантов. Они улучшают настроение за счет выработки эндорфинов, снижают тревожность и помогают регулировать реакцию организма на стресс. Это не обязательно должны быть изнурительные тренировки: достаточно 30 минут быстрой ходьбы в день.



Здоровое питание и водный баланс:



Рацион напрямую влияет на энергию, концентрацию и эмоциональное состояние. Для психики особенно полезны витамины группы В, цинк, селен и полиненасыщенные жирные кислоты. Включите в меню больше зелени, зеленых овощей, злаков, морепродуктов, морской рыбы и фруктов.



Отказ от алкоголя:

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ — НАША ОБЩАЯ ЗАБОТА

АЛКОГОЛЬ И ТРЕВОГА:

ВРЕМЕННОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ — ПОСЛЕДУЮЩЕЕ УСИЛЕНИЕ

ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР СЕГОДНЯ — СТАБИЛЬНОЕ ЗАВТРА

ВО ВРЕМЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ

Алкоголь временно усиливает тормозные процессы в мозге, что может приводить к:

- Снижению тревоги и напряжения
- Ощущению расслабления
- Временному улучшению настроения и общительности

ПОСЛЕ ДЕЙСТВИЯ АЛКОГОЛЯ

Когда действие алкоголя заканчивается, у некоторых людей может усиливаться активность стрессовых и возбуждающих систем мозга. Это может проявляться в виде:

- Тревоги и внутреннего напряжения
- Учащенного сердцебиения
- Раздражительности
- Бессонницы и тревожных сновидений
- Подавленного настроения и чувства вины
- Трудностей с концентрацией внимания

АЛКОГОЛЬ ВРЕМЕННО МЕНЯЕТ РАБОТУ СИСТЕМ МОЗГА, СВЯЗАННЫХ С ТРЕВОГОЙ, СТРЕССОМ И ЭМОЦИЯМИ

АЛКОГОЛЬ ВРЕМЕННО СНИЖАЕТ ТРЕВОГУ — НО ПОСЛЕ ЕГО ДЕЙСТВИЯ ОНА МОЖЕТ УСИЛИТЬСЯ.

Это может формировать замкнутый круг: тревога → желание выпить → временное облегчение → усиление тревоги → повторное употребление.

! Регулярная тревога после употребления алкоголя может быть признаком формирования алкогольной зависимости.

+ При выраженных симптомах или трудностях с отказом от алкоголя важно обратиться за медицинской помощью (врачу-психиатру, наркологу).

🌱 Меньше алкоголя — больше стабильности вашего психического и физического здоровья.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ — НАША ОБЩАЯ ЗАБОТА

Даже небольшие дозы алкоголя могут нарушать фазы глубокого сна, усиливать утреннюю тревожность и снижать стрессоустойчивость. Алкоголь дает лишь иллюзию расслабления, на деле истощает ресурсы нервной системы.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ на психику и нервную систему

Алкоголь — депрессант. Он нарушает работу мозга, эмоции, сон и поведение.

- 1. МОЗГ И МЫШЛЕНИЕ**
Память и внимание снижаются, растёт риск тревоги и депрессии.
- 2. ЭМОЦИИ**
Перепады настроения, раздражительность, тревожность.
- 3. СОН**
Сон становится поверхностным, утром — усталость и разбитость.
- 4. НЕРВНАЯ СИСТЕМА**
Повышается возбуждение, дрожь, головные боли, быстрая утомляемость.

КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ

АСПЕКТ	КРАТКОВРЕМЕННО	ПРИ РЕГУЛЯРНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ
Мышление и память	снижение внимания, трудность концентрации	ухудшение памяти и способности к обучению
Эмоции	раздражительность, эйфория	тревога, подавленность, перепады настроения
Поведение	снижение контроля, риск конфликтов	импульсивность, риск необдуманных поступков
Сон	быстрое засыпание, но поверхностный сон	бессонница, частые пробуждения, хроническая усталость
Нервная система	легкое возбуждение, утомляемость	дрожь, тремор, повышенная утомляемость

КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- если тревога, бессонница, раздражительность не проходит
- если трудно контролировать эмоции и поведение
- если близкие замечают изменения

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ

Первый шаг — консультация специалиста. Врач оценит состояние и подберёт подходящий план помощи.

Управление стрессом:

Освоение техник расслабления предотвращает эмоциональное выгорание. Практикуйте дыхательные упражнения или медитацию. Не менее важно планирование дня и навыки саморегуляции: умение вовремя остановиться и переключиться.

Рекомендации психолога по профилактике эмоционального выгорания

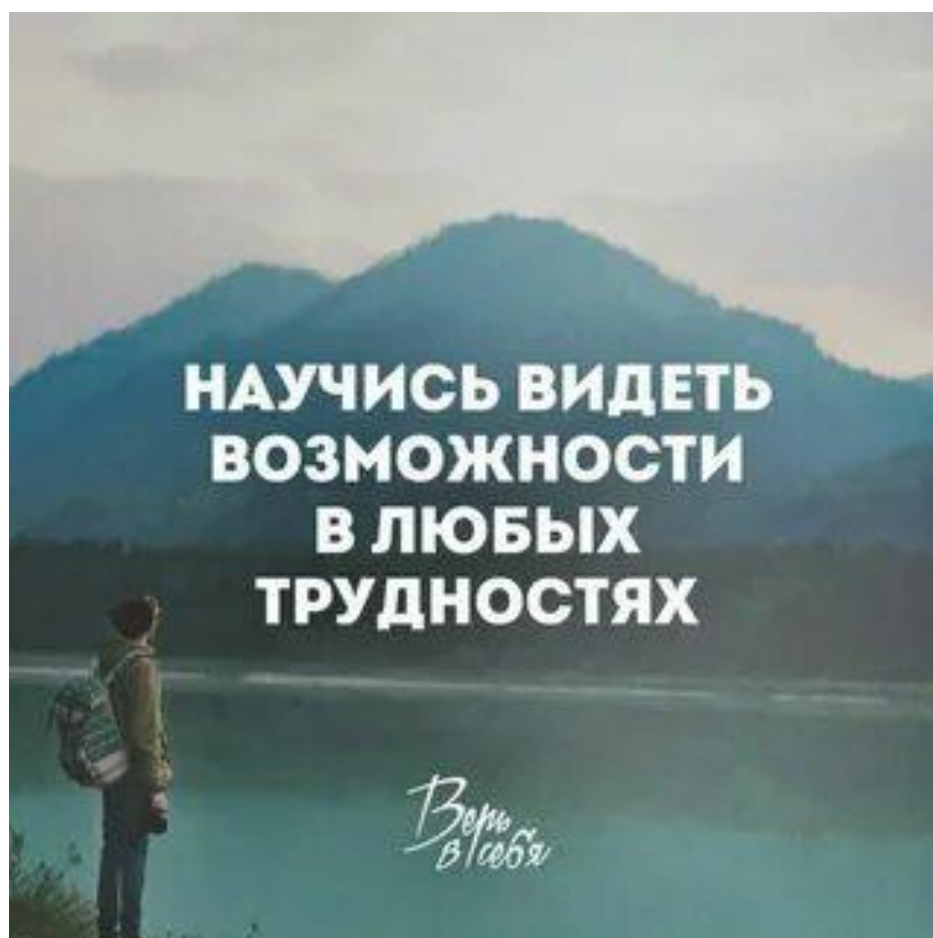
1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм — это залог здоровья и благополучия.
3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.
6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
7. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!
8. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

Позитивное мышление и работа с установками:

Развитие навыков конструктивного мышления повышает устойчивость к трудностям.



Речь не о слепом оптимизме, а о способности видеть возможности в проблемах и не обесценивать собственные достижения.

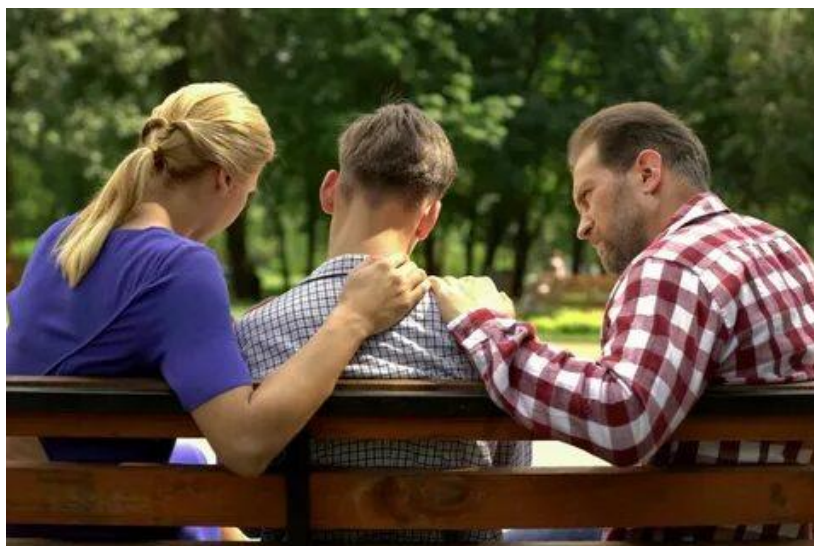


Социальная поддержка:

Общение с близкими



поддерживающие отношения



и участие в сообществе



значительно снижают риск ухудшения психического состояния.

Человек — социальное существо, и чувство принадлежности — базовая потребность.

Баланс нагрузки:

Умение распределять обязанности



не перегружать себя

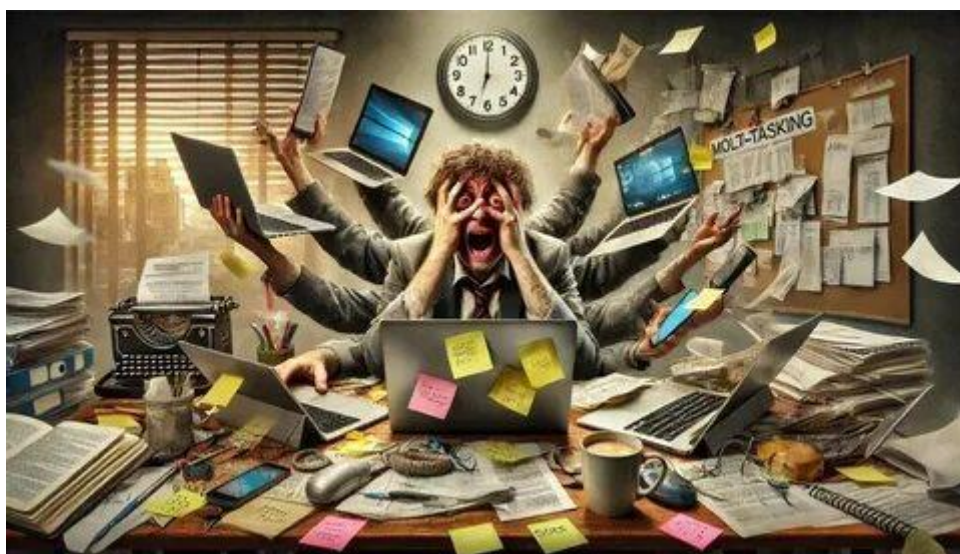


и оставлять время на восстановление



— ключевой навык современности.

Постоянная доступность в рабочих чатах и многозадачность — прямой путь к хроническому стрессу.



Безопасная цифровая среда:

Ограничение вредного контента



цифровой детокс



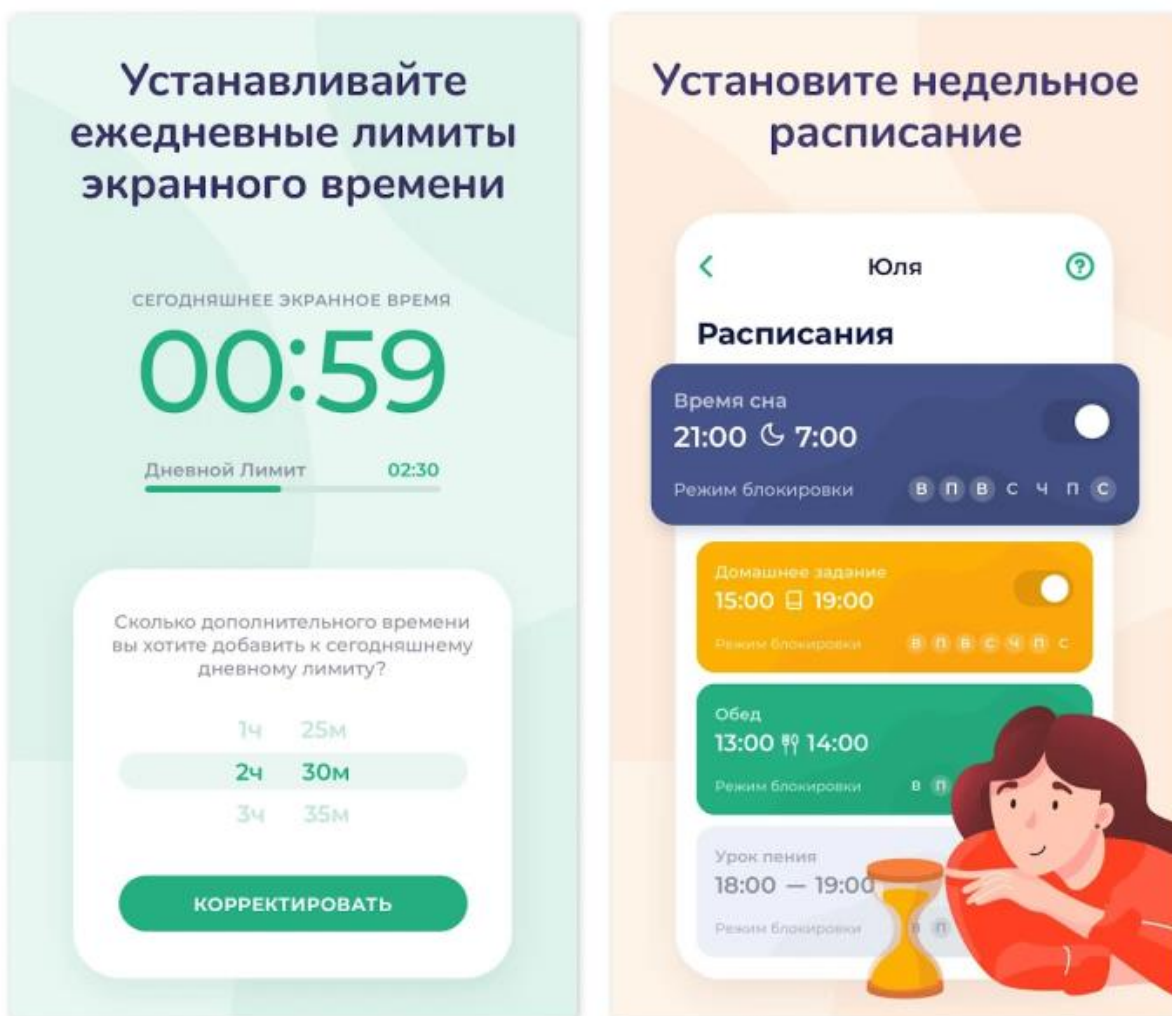
и здоровые привычки использования гаджетов



Постоянный скроллинг негативных новостей (думскроллинг) повышает уровень тревоги



Устанавливайте лимиты на экранное время



и регулярно устраивайте дни без гаджетов



Навыки обращения за помощью:

Понимание, что искать поддержку — это нормально, и знание, куда можно обратиться. Психическое здоровье требует такого же внимания, как и физическое. Если вы чувствуете, что тревога или апатия не проходят неделями, мешают спать и работать, не стесняйтесь обращаться к специалистам — психологам или врачам-психотерапевтам.



Своевременная помощь предотвращает развитие тяжелых расстройств.

ПОМНИТЕ!!!

Забота о психическом здоровье — это не что-то сложное и разовое, а скорее набор привычек и осознанных шагов, которые встраиваются в повседневную жизнь.