**Челябинская область присоединилась к Неделе сохранения психического здоровья**
Главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева:
«Психическое здоровье – это не просто отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучие, когда человек способен противостоять стрессам, продуктивно работать. Отказ от вредных привычек, правильное питание, позитивное мышление – вот те способы, которые позитивно влияют на психическое состояние. В очередной раз напоминаю, что алкоголь – не выход из стрессовой ситуации. Алкоголь угнетает нервную систему и является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности».

Поздравляем со Всемирным днем психического здоровья.

Этому празднику уже 20 лет. А советы по сохранению своего психического здоровья в целости и сохранности актуальны до сих пор:

Здоровая психика только в здоровом теле. Крайне важно хорошо высыпаться, питаться правильно и давать организму физические нагрузки.

Заведите хобби. Занятие любимым делом способствует выработке «гормона радости».

Фильтруйте окружение. Общайтесь с позитивными, интересными людьми – они заряжают окружающих положительной энергетикой.

Не держите в себе. Накопленный стресс может вылиться в серьезные психические расстройства, поэтому важно выговариваться и даже иногда плакать. Для этого есть близкие люди, психологи и телефоны доверия.
Пока не поздно…
- У нее опять плохое настроение
- Да ладно, она же подросток, пройдет само.
Как понять, что пора беспокоиться о ребенке?
- он отдалился от семьи и друзей;
- резко изменилось поведение, начались проблемы с учебой;
- стал безразличен к хобби;
- говорит о бесперктивности будущего.

Заведующий отделом-врач по медицинской профилактики отдела мониторинга факторов риска Людмила Царева:

«Первое, на что стоит обратить внимание, – это поведение ребенка. Если оно резко изменилось, если подросток ранее все время играл в компьютер, а потом перестал, то это повод задуматься, присмотреться, поговорить и обратиться к специалисту. Не устаем повторять, что профилактика – лучше лечения. Обращайте внимание на круг общения своего ребенка – где, с кем, как он общается. Проводите вместе время: путешествуйте, гуляйте, занимайтесь спортом».

Утром – темно, на улице зябко, плохая погода, настроения нет. Это осенняя хандра 
Как с ней бороться и создавать хорошее настроение – в наших карточках

🏃‍♂️Бег – антистрессовая терапия

❗️Профилактика стресса – такой же важный компонент здорового образа жизни, как рациональное питание и отказ от вредных привычек.

Несколько важных аспектов, как бег влияет на наш гормональный фон:

1️. после тренировки снижаются уровни гормонов стресса: адреналина и кортизола;

2️. данный вид спорта помогает поднять уровень всех «гормонов счастья» и улучшить настроение;

3. образуются новые нейронные связи, которые способствуют формированию полезной привычки.

☝️Таким образом, чем меньше физической активности в жизни человека, тем хуже он справляется со стрессом. В свою очередь, бег улучшает психологическое равновесие. При этом он доступен любому и действует как антидепрессант.

🧘‍♂️ Душевное спокойствие

😡 Стресс – естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и не приносят большого вреда. Угрожают здоровью острые сильные стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.

🤯 В стрессовых ситуациях у людей нередко развиваются тревожные или депрессивные состояния. Эти факторы более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

🏃‍♀️ Лучшая профилактика стресса - физическая активность, рациональное распределение время труда и отдыха, общение с близкими и принятие своих эмоций.

🏥 Помните, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить. Поэтому не забывайте и о важности прохождения диспансеризации – это позволит убедиться в отсутствии каких-либо заболеваний или выявить их на ранних стадиях.