

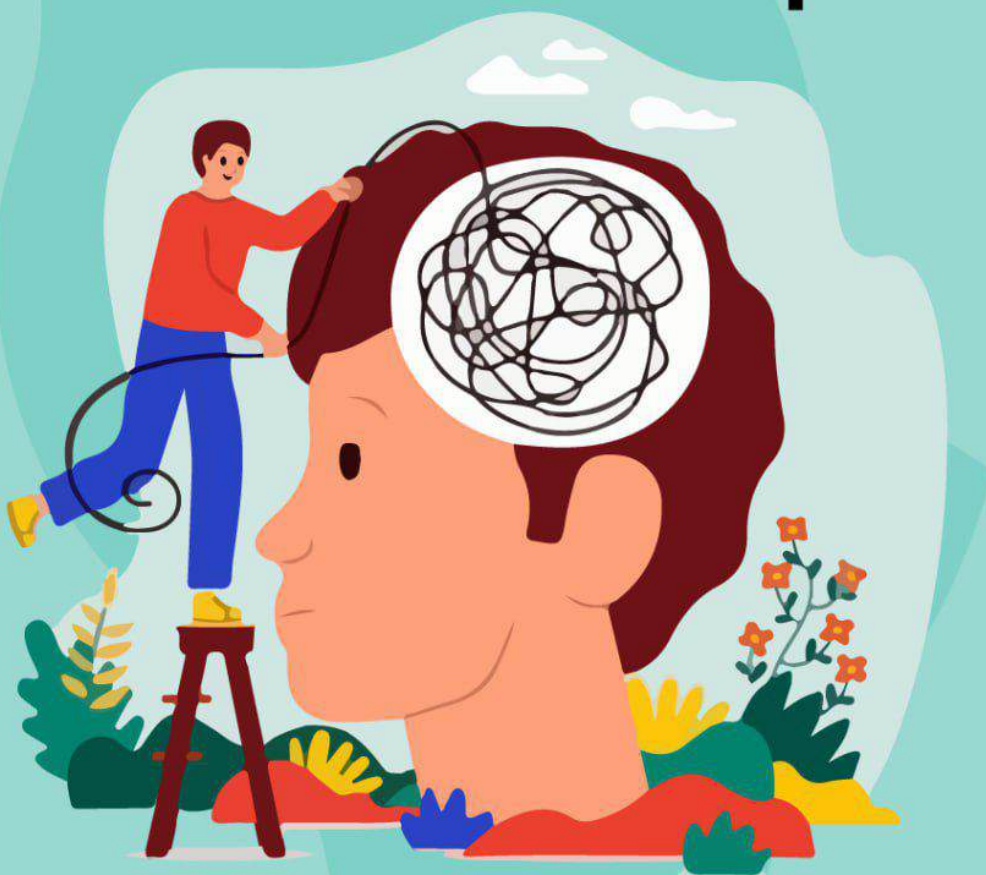


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

7 — 13 октября



**Неделя сохранения психического
здоровья (в честь Всемирного дня
психического здоровья 10 октября)**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое «психическое здоровье»?



Психическое здоровье — это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.



8 800 206 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами:

- Развивать позитивное мышление
- Отказаться от вредных привычек
- Соблюдать водный баланс
- Заниматься спортом
- Правильно питаться





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Профилактика появления психических расстройств:

- Умеренные физические нагрузки не менее 150 минут активности в неделю.
- Поддержание здорового образа жизни.
- Избегание эмоциональной перегрузки.
- Полноценный отдых.





8 800 300 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Первые признаки появления психического расстройства:

- Плохое настроение и продолжительная тревога
- Головная боль и быстрая утомляемость
- Нарушение сна и аппетита
- Повышенная слезливость
- Панические атаки



Если обнаружили у себе такие признаки, обратитесь
к врачу.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Влияние алкоголя на нервную систему



Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальном этапе эйфория и возбуждение являются признаками тормозных механизмов центральной нервной системы, после чего может наступить депрессия.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Плохое психическое здоровье часто связано с:

- Стрессовыми условиями на работе
- Нездоровым образом жизни
- Социальными изменениями
- Социальным отчуждением
- Физическим нездоровьем





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5 СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Психическое здоровье и сон тесно связаны. Недостаток сна может привести к:

✓ **Повышенному уровню стресса**

**Хроническое
недосыпание повышает
уровень гормонов
стресса, что ухудшает
состояние ментального
здоровья**





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



1 Планируйте свой день

Составьте свое
расписание:
правильно
распределите
нагрузку,
планируйте особо
важные дела на
то время, когда
продуктивность у
вас выше





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Психическое здоровье и сон тесно связаны. Недостаток сна может привести к:

✓ **Беспокойству**

Недостаток сна
может усугубить
симптомы
тревожности, что
усложняет процесс
преодоления
тревожных мыслей и
физических
проявлений этого
состояния





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



2

Делайте перерывы

Небольшой отдых поможет сохранить силы в течение дня.
Отвлекайтесь от рабочих задач, переключайтесь на другие темы.
По возможности выходите на небольшие прогулки, дышите свежим воздухом.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Психическое здоровье и сон тесно связаны. Недостаток сна может привести к:

✓ Депрессии

Нарушение сна влияет на нейротрансмиттеры, которые имеют решающее значение для регуляции настроения. Это снижает эмоциональную устойчивость и приводит к депрессии.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



З Не забывайте о зарядке

Регулярные занятия
спортом снижают
стресс и укрепляют
здоровье





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как улучшить качество сна?

✓ **Выработайте график сна и придерживайтесь его каждый день, даже в выходные**



✓ **Создайте благоприятные для сна условия. Убедитесь, что в вашей спальне прохладно, тихо и темно**





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



4

Медитируйте

Исследования
показывают, что
медитация
приносит пользу
психологическому
и
физиологическому
здоровью

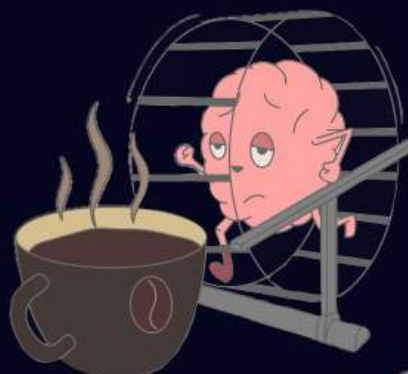




8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



✓ Не ешьте много перед сном, а также ограничьте потребление кофеина и алкоголя, особенно в вечернее время



✓ Избегайте использования электронных устройств перед сном, так как синий свет, излучаемый экранами, может нарушить сон





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



5

Отдыхайте

Уделяйте достаточно
времени своему
отдыху – займитесь
любимым хобби,
почитайте книгу, и
обязательно
высыпайтесь





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

✓ Регулярно
занимайтесь
физическими
упражнениями, но
избегайте интенсивных
нагрузок в часы,
предшествующие сну



✓ Практикуйте
техники релаксации,
такие как глубокое
дыхание или
медитация, чтобы
успокоить разум и
подготовиться ко сну





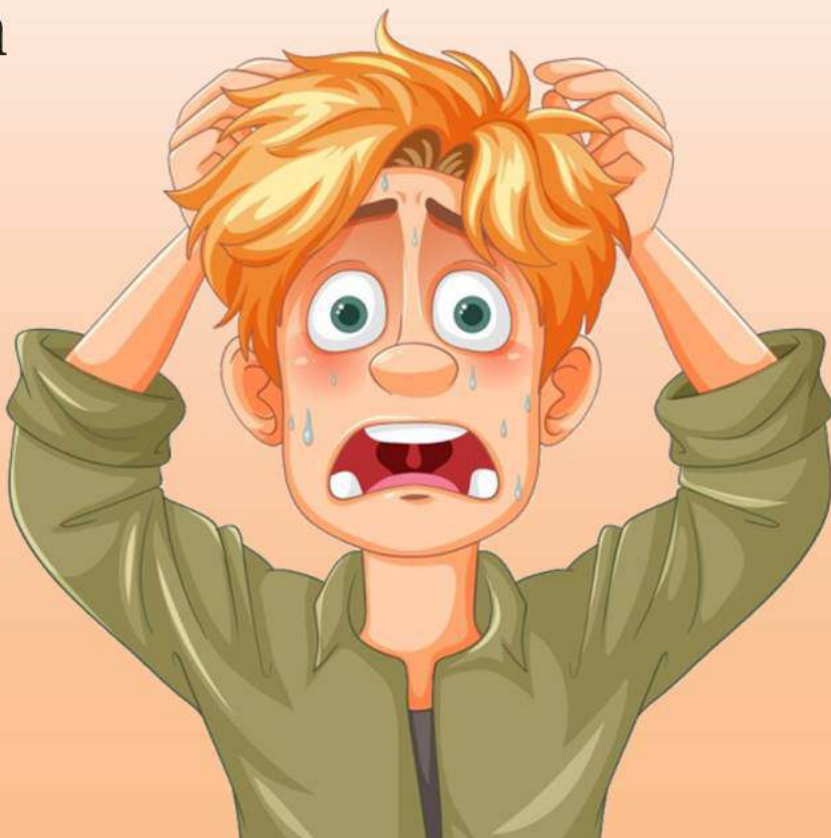
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как успокоиться?

Релаксация по методике
Джекобсона





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Страх, гнев, тревога,
паника и беспокойство
сопровожаются мышечным
напряжением.

Если его убрать, то можно
повлиять на эмоциональное
состояние, то есть добиться
успокоения.



Эту взаимосвязь обнаружил
американский
ученый и врач
Эдмунд Джекобсон



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение.



Напряжение мышц



Расслабление мышц



Уменьшение эмоционального
напряжения (тревоги, гнева)



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

СУТЬ МЕТОДИКИ ДЖЕКОБСОНА:

- Максимально напрягать мышцу в течение 5—10 секунд, прочувствовать напряжение;
- Затем расслабить и в течение 15—20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления.



Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя.
Каждое упражнение повторять 2 – 5 раз.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Примеры упражнений для шеи, зоны затылка и лицевых мышц

- Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди.
- Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба.
- Широко открыть рот.
- Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке.



Изображения @ZENBANANI



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Примеры упражнений для рук и плечевого пояса

- Сжать руки в кулаки.
Почувствовать, как
напрягаются пальцы и
предплечья.
- Согнуть руки в локтях
и напрячь бицепс.
- Поднять плечи вверх.
Постараться достичь
максимального подъема.



Изображения @ZENBANANI



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Примеры упражнений для спины и живота

- Свести лопатки так сильно, насколько это возможно.
- Напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса.



Изображения @ZENBANANI



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Примеры упражнений для ног

- Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер.
- Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы.
- Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни.



Изображения @ZENBANANI



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Регулярные тренировки 2 раза в день помогут уменьшить уровень тревоги и стресса, научиться быстро справляться с эмоциональным напряжением.



Можно выполнять упражнения непосредственно в стрессовой ситуации (перед перелетом, публичным выступлением, экзаменом, при сильном напряжении и волнении и т.п.).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Противопоказания к выполнению упражнений методики Джекобсона:

- физические патологии частей тела или внутренних органов;
- ограничение по возрасту: не рекомендуется детям до 12 лет.



Если какое-либо из предложенных упражнений вызывает спазмы, боли или судороги, его нужно заменить!