



10 октября – Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья входит в перечень всемирных и международных дней, празднуемых ООН. Отмечается он с 1992 года.

Психическое здоровье – важная часть счастливой жизни. Люди чаще всего не уделяют этому достаточного внимания ровно до тех пор, пока не возникнет обострение, не случится нервный срыв или не будет поставлен серьезный диагноз.

Нехватка времени, быстрый ритм жизни, многозадачность, накопленные проблемы на работе и в личной жизни часто приводят к стрессу. А это прямой путь к нарушению психического здоровья. Сегодня мы поговорим о профилактике таких состояний.

Релаксация. Правильно воплощенные в жизнь методы релаксации способны снизить степень психического возбуждения, ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Концентрация. Огромное количество информационного шума вокруг способно кого угодно выбить из колеи и испортить рабочий/учебный процесс. Поэтому так важно уделять внимание концентрации. Тем более, что невозможность сосредоточиться на чем-то одном – фактор, тесно связанный со стрессом. Чтобы не дойти до крайней степени стресса, регулярно выполняйте дома или на работе упражнения для концентрации.

Ауторегуляция дыхания. Наряду с релаксацией и концентрацией ауторегуляция способна помочь справиться с напряжением. Существует множество дыхательных упражнений для этой цели. Суть их выполнения – научиться управлять дыханием, замечать его и регулировать.

МЕДИНФО 72 советует внимательно следить за своим здоровьем (как физическим, так и психическим), больше отдыхать, расслабляться, проводить время на свежем воздухе и обогащать жизнь, чтобы она не превратилась в обыденный путь от работы до дома и обратно.