

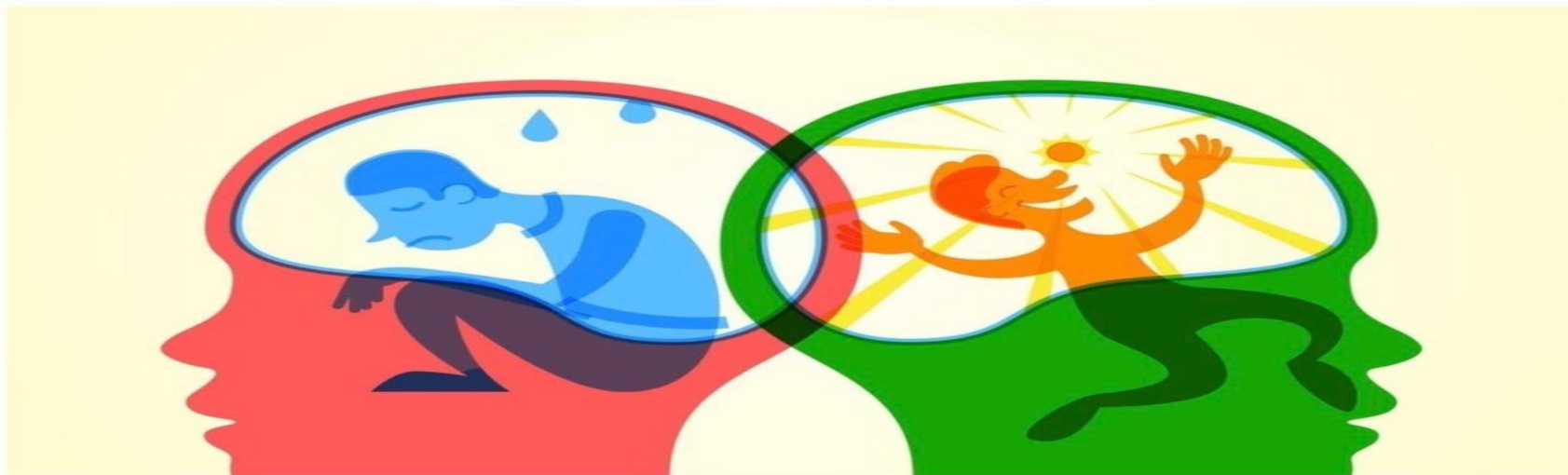
НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

(в честь Всемирного дня
психического здоровья — 10 октября)



5 – 11 октября





Неделя сохранения психического здоровья (05.10.2026 – 11.10.2026)

Психическое здоровье — это не просто отсутствие психических расстройств, но и состояние эмоционального, психологического и социального благополучия. Оно помогает человеку справляться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и принимать решения.

Поддерживать психическое здоровье можно с помощью регулярных, доступных действий:

- Сон и отдых. Соблюдение режима сна и полноценное восстановление - основа эмоциональной устойчивости.
- Физическая активность. Регулярные упражнения улучшают настроение, снижают тревожность и помогают регулировать стресс.
- Здоровое питание и водный баланс. Рацион напрямую влияет на энергию, концентрацию и эмоциональное состояние.
- Отказ от алкоголя. Даже небольшие дозы алкоголя могут нарушать сон, усиливать тревожность и снижать стрессоустойчивость.
- Управление стрессом. Освоение техник расслабления (дыхательные упражнения, медитация, майндфулнесс), планирование дня и навыки саморегуляции помогают предотвращать эмоциональное выгорание.



Психическое здоровье — это не просто отсутствие психических расстройств, но и состояние эмоционального, психологического и социального благополучия. Оно помогает человеку справляться со стрессом, эффективно работать, учиться, строить отношения и принимать решения.



• ДЕПРЕССИЯ •



ДЕПРЕССИЯ

Прочитай, чтобы
помочь



- Человека с депрессией перестают радовать привычные и приносящие удовольствие вещи: спорт, музыка, игры, фильмы, встречи с друзьями, творчество.
- Пропадает аппетит или чувство насыщения, становится меньше физической активности, теряются силы.
- Появляется раздражительность, хочется спрятаться от всех или поругаться, рассориться, прекратить общение.

- Кроме проблем с настроением, могут быть симптомы головной боли, боли в животе, головокружение, частое сердцебиение, нехватка воздуха, проблемы со стулом.
- При этом, другие симптомы и анализы исключают серьёзные болезни и опасные состояния.
- Пропадают желание и силы следить за собой и своей одеждой;
- Становится трудно умыться, убираться дома, учиться или работать.



- Появляется неуверенность в себе, мысли о ненужности своим друзьям и близким.
- Преследует чувство бесполезности, вины за свои дела и ошибки.
- В течение дня возможно временное улучшение настроения, после которого резко становится хуже.
- Могут быть мысли о причинении себе вреда, в т.ч. для прекращения жизни (!)

- Начинается бессонница или наоборот, долгий сон по 12-15 часов в день.
- Пропадает концентрация, быстрота мысли, снижается успеваемость и работоспособность.
- Человек будто «выпадает» из жизни, перестаёт чувствовать любые эмоции, теряет ощущение своей личности, не видит смысла в будущем, не строит долгосрочных планов. Отказывается от начатых дел.



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ, О КОТОРЫХ СТЕСНЯЮТСЯ ГОВОРИТЬ



**Бардак
дома**



**Нравится постоянно
лежать на диване**



Лень мыться



**Сложно отвечать
на сообщения**



**Лень разговаривать
с людьми**



**Не знаешь, что
делать завтра**



**Не принимаешь
своё тело**



Питаешься готовой едой



Спишь днём

Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?



1

Соблюдайте режим дня



2

Высыпайтесь

Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов.



3

Питайтесь правильно

Это залог здоровья.



4

Больше двигайтесь

Регулярно занимайтесь любыми видами физической активности.



5

Ведите здоровый образ жизни

Откажитесь от курения, алкоголя и других психоактивных веществ. Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.



6

Проводите больше времени с близкими людьми



7

Не забывайте о хобби

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширьте круг общения.



8

Избегайте стрессовых ситуаций

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.



Чем страшна депрессия?



Депрессия – психическое расстройство, требующее медикаментозного лечения. При обращении к специалисту больного не ставят на учет в психдиспансер.



Женщины страдают депрессией в **1,68 раз** чаще мужчин.



Депрессией страдают даже дети, самому юному пациенту с таким диагнозом было всего **3 года**.

Основные признаки депрессии («депрессивная триада»):



подавленное настроение (две недели и более), пессимистический взгляд на мир;



утрата способности чувствовать радость (**ангедония**);



двигательная заторможенность, **упадок сил**, повышенная усталость (в течение месяца).

Перинатальная депрессия

Она включает депрессию, которая возникает во время беременности, и депрессию, возникающую в течение недель и месяцев после родов. Часто в первые 4–8 недель после родов. Женщины, столкнувшиеся с перинатальной депрессией, могут испытывать крайне сильную печаль, тревогу и усталость, из-за которых им становится трудно справляться с повседневными делами, в том числе заботиться о себе или других.

Перинатальная депрессия может возникнуть у абсолютно любой женщины, и она не виновата в возникновении этого состояния.



ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ — ЭТО НЕ СХЕМА «ДИАГНОЗ → ТАБЛЕТКА»

Современный подход включает:



психотерапию



фармакотерапию



образ жизни и физическую активность



мониторинг сна и активности



работу с алкоголем, курением
и соматическими факторами

Индивидуальный подход — ключ к устойчивому
улучшению и снижению риска рецидивов.

Что укрепляет психическое здоровье?

1. Соблюдение режима дня
2. Регулярные занятия физкультурой [минимум 30 минут в день]
3. Регулярный отдых – не менее одного дня в неделю нужен полноценный выходной
4. Правильное питание
5. Отказ от вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики
6. Реализация здоровых потребностей: общение, обучение, работа, семья, активный отдых, хобби, творчество



10 ПРИЧИН ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

При современном ритме жизни и негативном информационном фоне избежать стресса и эмоционального переутомления очень сложно. Еще хуже, если усталость накапливается, а затем начинает наступать не только в конце рабочего дня или недели, а практически постоянно.

↘ Постоянный упадок сил и снижение работоспособности

↘ Быстрая утомляемость

↘ Перепады настроения.

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница



↘ Головные боли, которые отличаются от тех, что были раньше

↘ Проблемы с памятью и мышлением

↘ Снижение иммунитета

↘ Повышение температуры тела

↘ Увеличение разных групп лимфатических узлов



Отдых

Обязательно отдыхайте в течение пары недель хотя бы два раза в год



Физическая активность

Правильные и регулярные физические нагрузки помогают укрепить организм



Оздоровительные процедуры и нормализация психоэмоционального фона

Стоит сделать курс массажа и других оздоровительных и расслабляющих процедур



Здоровый сон

Старайтесь спать не меньше 6-8 часов



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ