

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

6 - 12 ОКТЯБРЯ 2025 ГОДА



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.



Управляйте ритмом жизни,
заранее планируйте свой день



Чередуйте напряженную
работу с полноценным отдыхом



Занимайтесь
любимым делом



Правильно питайтесь



Уделяйте физической активности
не менее 30 минут в день



Сосредоточьтесь на позитивных
эмоциях в вашей жизни

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!



**СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ** – состояние
душевного благополучия
(комфорта), адекватное
отношение к окружающему
миру, отсутствие
болезненных психических
явлений (депрессий,
неврозов, фобий).



**СОН ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ
НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ**



**НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ДЛЯ ВАС
ЗАНЯТИЙ (СПОРТ,
ТВОРЧЕСТВО, ВСТРЕЧИ С
ДРУЗЬЯМИ И Т.Д.)**



**ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ
ВРЕМЕНИ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ**



**ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ ДО ТОГО,
КАК УСПЕЕТЕ УСТАТЬ**



**ПИТАЙТЕСЬ
СБАЛАНСИРОВАННО**



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**УЧИТЕСЬ
УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ**



МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО



**ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ
В СЕБЕ НЕДОСТАТКИ**



**ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ**

ПОМНИТЕ! Стресс, тревожные и депрессивные состояния повышают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Что приводит к депрессии:



Фаст-фуд



Травма головы
в детстве



Белое и голубое
освещение



Общение
в соцсетях



Сверхурочная
работа



У 2-3% больных депрессия возникает независимо от внешних обстоятельств (эндогенная депрессия).



У остальных заболевание является реакцией на стресс.

Депрессия приводит:



к ожирению



к раннему
старению



к синдрому
раздраженного
кишечника



к сахарному
диабету

ДЕПРЕССИЯ – НЕВЫДУМАННАЯ БОЛЕЗНЬ

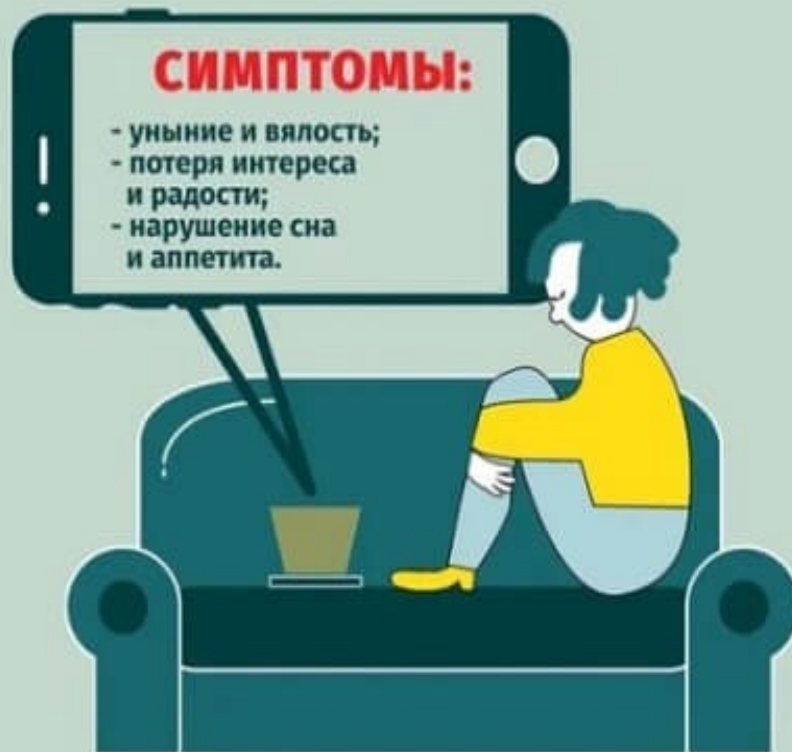
№1

среди причин
неявки
на работу

1 000 000 000 000 \$ ежегодный
ущерб
мировой
экономике

1\$ вложенный
в лечение
депрессии

= 4\$ в казну
государства*



СИМПТОМЫ:

- уныние и вялость;
- потеря интереса и радости;
- нарушение сна и аппетита.

>300 МЛН

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ
СТРАДАЮТ
ДЕПРЕССИЕЙ

В РОССИИ:



Женщины заболевают
депрессией **чаще**,
чем мужчины.



ОНА ЛЕЧИТСЯ!



Обращение
к врачу



Анти-
депрессанты



Терапия

800 000

суицидов в год
вызвано
депрессией

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ — это наличие гармонии (согласованности) как между различными аспектами внутри человека (эмоциями и интеллектом, душой и телом, рациональностью и интуицией), так и между человеком и обществом

КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Формирует самосознание ребёнка, т.е.:

- представление о своих возможностях, способностях, своём месте среди окружающих людей;
- умение осознавать свои чувства и чувства окружающих людей, последствия поступков, строить жизненные планы, выбирать модель поведения;
- умение находить решение в трудных ситуациях, делать выбор; принимать ответственность за свою жизнь на себя, испытывать потребность в самоизменении и личностном росте;

2. Развивает волевые качества личности, такие как:

- сила воли, настойчивость, выдержка;
- решительность, смелость, самообладание;
- уверенность в себе, инициативность;
- дисциплинированность, принципиальность, обязательность;

3. Повышает уровень стрессоустойчивости личности ребенка, т.е. возможность адекватно приспосабливаться к неблагоприятным условиям и воздействиям окружающей среды;

4. Развивает навыки общения:

- желание вступать в контакт, умение организовать общение;
- правильно и без искажения воспринимать получаемую информацию, принимать позицию собеседника;
- понятно выражать свои мысли, ощущения, эмоции, учитывать при коммуникации нормы и правила общения;

5. Формирует приверженность к здоровому образу жизни, даёт возможность критического восприятия и оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье.



Что значит улыбка для ребенка?

Мир в душе.

Возможность расти и развиваться. Желание узнавать новое, действовать, ставить цели и добиваться их.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

ДЕПРЕССИЯ – распространенное психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира. Она причиняет душевные страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи, а иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями. В крайних случаях депрессия может стать причиной самоубийства.



ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ
(даже после отдыха или выходных)



**ВЯЛОСТЬ И БЕЗРАЗЛИЧИЕ,
ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ**



НАРУШЕНИЯ СНА



**ПОТЕРЯ ИЛИ ВНЕЗАПНЫЙ
РОСТ АППЕТИТА**



**ПОВЫШЕННОЕ
ЧУВСТВО ТРЕВОГИ**



ОТСУТСТВИЕ ЖЕЛАНИЙ



**НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ О СМЕРТИ
И БЕССМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ**



**РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
И БЕСПРИЧИННАЯ АГРЕССИЯ**



**НЕВОЗМОЖНОСТЬ, СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ
И СОБРАТЬСЯ С МЫСЛЯМИ**



**ЖЕЛАНИЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ
ОБЩЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ**



**ВНЕЗАПНО ПОЯВИВШИЕСЯ ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ (алкоголь, сигареты, наркотики)**



**ПОСТОЯННОЕ ПРОКРУЧИВАНИЕ В ГОЛОВЕ
И ПРОГОВАРИВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ
МОМЕНТОВ ЖИЗНИ**



**НЕЖЕЛАНИЕ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ВНЕШНИМ
ВИДОМ, СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

ДЕПРЕССИЯ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ!

Обнаружив у себя признаки депрессии, обратитесь за помощью к профессионалам!



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ:

- Печальное настроение
- Чувство скуки
- Чувство усталости
- Нарушение сна
- Соматические жалобы
- Неусидчивость, беспокойство
- Фиксация внимания на мелочах
- Чрезвычайная эмоциональность
- Замкнутость
- Рассеянность внимания
- Демонстративное непослушание
- Склонность к бунту
- Плохая успеваемость
- Прогулы в школе

Многие заболевания возникают на фоне стресса.
Стресс приводит к снижению работоспособности и
ухудшению качества жизни.

Со стрессом НУЖНО бороться!

Чувствуешь тревогу?

Одолевают мрачные мысли?

Вообще нет настроения...

Обрати свое внимание на:

5 предметов, которые ты видишь

4 вещи, до которых ты сможешь
дотронуться

3 звука, которые ты слышишь

2 запаха, которые ты чувствуешь

1 вкус, который ты ощущаешь

Ну что, отвлекся?

Тогда улыбнись!



Трудно сосредоточиться?

Появилась суетливость?

Накатило волнение?

Дыши правильно!



Сделай 3-4 цикла и станет легче.

Всего 10 минут тишины и
релаксации в день помогут
тебе отдохнуть и привести в
порядок мысли.

Забиться о себе!



Как справиться с послеродовой депрессией



Не стесняйтесь обратиться за помощью к профессионалам

Если вы заметили у себя признаки послеродовой депрессии, непременно поделитесь своими переживаниями с терапевтом или психологом.

Вам обязательно помогут!

Просите близких о помощи

Не забывайте, что вам нужно заботиться о себе. Попросите мужа или кого-то из родственников немного посидеть с малышом.

- Вздремните
- Примите душ
- Почитайте



Сейчас вы заняты главной работой в мире — уходом за малышом. Этого достаточно!



Старайтесь отдыхать при каждой возможности



Оставьте пока домашние дела



Занимайтесь собой и малышом, всё остальное подождет

Не стремитесь все успеть!



Психическое здоровье - это важно!

7 признаков психического здоровья:

Понимание
постоянства
и идентичности
своего «Я»

Полное
принятие
себя

Контроль своего
поведения
в соответствии
с социальными
нормами

Способность
оставаться
активным

Умение
планировать и
реализовывать
планы

Управление
собственными
эмоциями

Навык
отвечать «нет»



СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохраняйте физическую активность на протяжении всей жизни, уделяйте время тренировкам



Совершайте пешие прогулки с близкими, друзьями или семьей по возможности ежедневно



Высыпайтесь. В среднем время сна человека составляет 8 часов.



ПОМНИТЕ!

В здоровом теле – здоровый дух!



Следите за своим питанием. Оно должно быть сбалансированным.



Не скрывайте эмоций, делитесь чувствами с окружающими. Не пренебрегайте профессиональной помощью, если в ней есть нужда.

НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

**ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ
СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ**

УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

**УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ,
ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ**



**НАЙДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

**СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ
НА ПОЗИТИВНОМ
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!**

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!