

с 09 по 13 октября 2023 Неделя сохранения психического здоровья

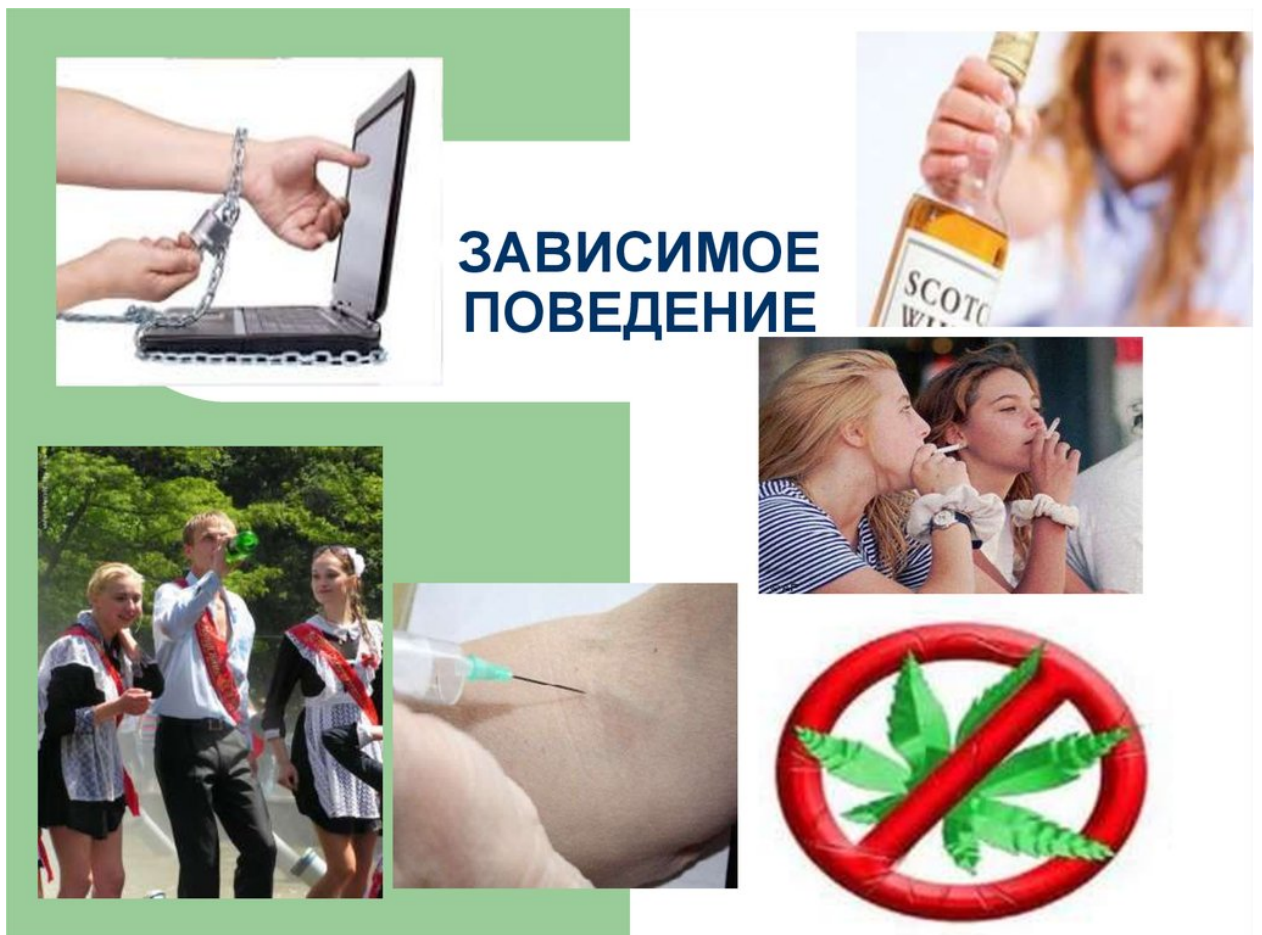
Психическое здоровье — это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление. В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.



Алкоголь, наркотики, сигареты — это не выход из стрессовой ситуации. Потребление алкоголя, наркотиков является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.



ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Зависимое поведение формируется под воздействием предотвратимых факторов риска, обусловленных нездоровым образом жизни. Химические зависимости связаны с курением, злоупотреблением алкоголем, незаконным потреблением наркотических средств. Нехимические виды зависимости - это различные виды деструктивных форм поведения (пищевого, сексуального и т.д.) или деятельности (игромания, шопоголизм, селфизависимость и т.д.), которые приносят удовольствие и постепенно переходят в навязчивые желания и непреодолимую потребность вновь и вновь повторять их, несмотря на их разрушительный вред.

Болезни зависимости наносят урон психическому и физическому здоровью, подрывают основы благополучия человека и современного общества. Формированию зависимого поведения способствуют психоэмоциональные перегрузки, которые испытывает человек в условиях ускоряющихся социальных изменений, сложных миграционных процессов, ужесточения требований в профессиональной сфере и сфере образования, стрессовых условиях в семье и на работе, гендерной дискриминации, социального отчуждения, других факторов риска.

Ведение здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, здоровый сон, режим труда и отдыха, психологическая устойчивость) – способствует сохранению и укреплению здоровья, лежит в основе психического и физического благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в развитие общества.

Ответственное отношение к здоровью лежит в основе активного долголетия, является эффективной формой профилактики и контроля болезней зависимости, которые становятся ведущей причиной временной нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения, оказывают выраженное негативное воздействие на социально-экономическое положение страны.