

10 октября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

ПСИХИЧЕСКОГО

ЗДОРОВЬЯ



КГБПОУ «Ачинский медицинский техникум»
Уманчук Анастасия Борисовна,
педагог-психолог

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

это состояние равновесия между человеком и внутренним миром, адекватность реакции, гармония между человеком и окружающими, критический подход к любым обстоятельствам жизни.





Всемирная организация здравоохранения

2020 году психические заболевания войдут в первую пятерку болезней, ведущих к потере трудоспособности

Сегодня каждый 10-й житель планеты страдает психическими расстройствами



3 млн. человек ежегодно кончают жизнь самоубийством. 19 млн. совершают неудачные попытки суицида

Частые причины психических заболеваний



напряженная работа



психологические травмы



постоянные информационные перегрузки



нестабильные политическая и экономическая ситуация в стране



постоянное нахождение в состоянии стресса

Симптомы депрессии на ранней стадии

отсутствие удовлетворенности от жизни

ощущение безнадежности

чувство тревоги, отчаяния, тоски

внутреннее напряжение

отсутствие любой двигательной активности

неряшливый внешний вид

немотивированная раздражительность

проблемы с памятью

нарушение концентрации и сна

подавленность

отторжение помощи близких

постоянная усталость

замкнутость



5 шагов к психологическому равновесию



ШАГ 1. ОБЩАЙТЕСЬ С ЛЮДЬМИ



Общайтесь со своей семьёй, друзьями, соседями или коллегами. В прочных отношениях с семьёй и друзьями мы делимся чувствами, нас понимают, мы получаем поддержку и сами поддерживаем других.

ШАГ 2. Всегда продолжайте УЧИТЬСЯ



Учёба помогает держать мозг в тонусе и снижает риск развития болезни Альцгеймера. В процессе обучения совершенствуются общие и профессиональные компетенции

ШАГ 3. Движение – жизнь!



Физические упражнения оказывают положительное воздействие не только на тело и мозг человека, но и на психику. Особенно это полезно для людей, страдающих от депрессии и повышенного чувства тревоги.

ШАГ 4. Делай добро



Будьте благодарны и говорите «спасибо». Мозг заносит такие действия в копилку «добрые дела». Это благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии.

ШАГ 5. Живи здесь и сейчас

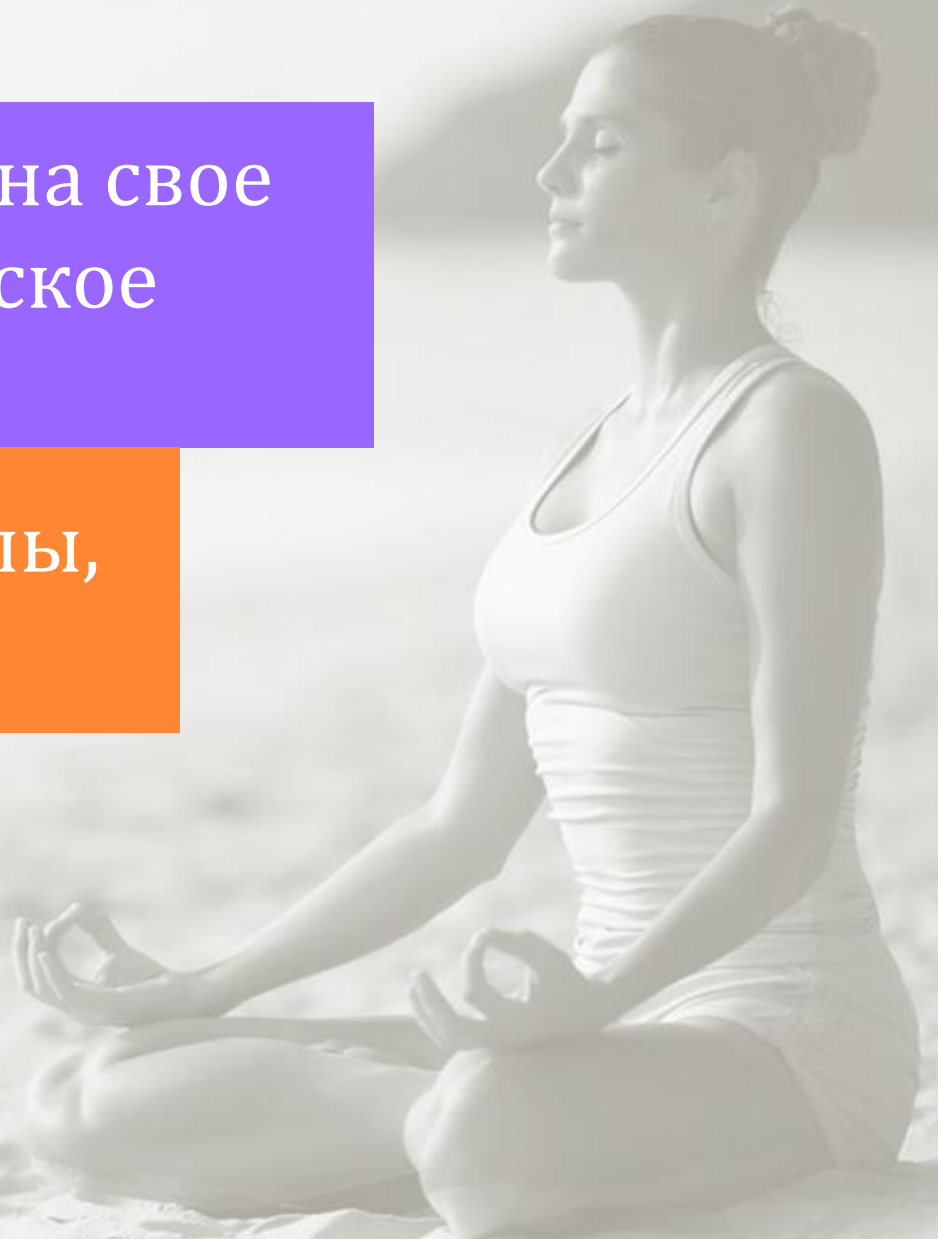


Состояние осознанности.
Нужно жить в настоящем,
чувствовать себя и своё тело.
Благодаря осознанности мы
принимаем правильные решения,
понимаем все обстоятельства и
знаем, чего именно хотим.

Обращайте внимание на свое
физическое и психическое
здоровье.

Оно подает нам сигналы,
когда есть проблемы.

Любите себя и
будьте здоровы!



Спасибо за внимание!