

10 октября – Всемирный день психического здоровья.

Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного благополучия, позволяющее справиться с любой жизненной трудностью.

Одним из факторов, влияющих на наше эмоциональное состояние является стресс. Во время стрессовой ситуации происходит выброс адреналина в кровь и другие биохимические реакции, помогающие нам справиться с задачей. Небольшие «встряски» полезны организму, они его тонизируют. При длительном воздействии стресса страдают сразу все системы организма.

❖ Как защититься от «плохого» стресса?

- Сохраняйте физическую активность. Занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие
- Найдите баланс между работой и личной жизнью. Умейте качественно трудиться и отдыхать
- Высыпайтесь
- Следите за своим питанием. Ограничивайте потребление алкоголя, кофеина, жареной пищи, сахара, пищи с высоким содержанием химических консервантов
- Регулярно обучайтесь. Это помогает поддерживать мозг в хорошей форме, снижает риск развития болезни Альцгеймера.

❖ Как быстро успокоиться?

Попробуйте восстановить дыхание – расправьте плечи выпрямите спину, дышите медленно и глубоко. Выдох делайте длиннее, чем вдох. Перед каждым вдохом делайте паузу в 3-5 секунд.

