



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Как сохранить психическое здоровье





Психические расстройства возникают, когда человек переживает очень сильный стресс или при ослабленной способности ему сопротивляться





- Тревожность — распространенное СВОЙСТВО ПСИХИКИ;
- В обычных условиях не более 30% людей испытывают тревогу.





Способы справиться с тревогой

Поможет физическая нагрузка: езда на велосипеде, плавание или йога.

Если мало занимаетесь спортом, новые нагрузки нужно вводить постепенно.





Найти хобби: полезно проявлять заботу о других — волонтерство и помощь одиноким соседям помогают справиться с собственным беспокойством





Ограничить самим себе потребление негативной информации

Просматривать соцсети и сайты рекомендуется не чаще двух раз в день: утром и вечером не позднее 18:00.





Спланировать день

Пользуйтесь методом маленьких шагов: разбейте крупную задачу, которая кажется невыполнимой, на несколько частей.





Не применять лекарства, которые
«помогли успокоиться» кому-то из знакомых

При дискомфорте и продолжительной тревоге,
запишитесь на прием к специалисту для
подбора индивидуального лечения.

