

Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе.

Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

Будьте здоровы!

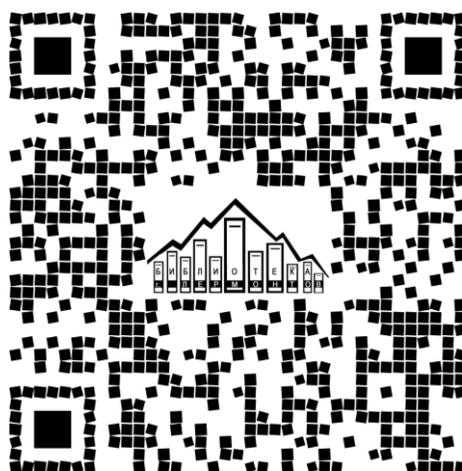


10 октября

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**



Рады приветствовать читателей на наших сайте и страницах!



Составитель:

Кириченко М.И. – заведующий отделом обслуживания пользователей детской библиотеки «Знайка»
МКУ г. Лермонтова «ЦБС»

Наши координаты:

Инновационно-методический сектор

Адрес: 357340, г. Лермонтов, ул. Ленина, 20

Телефон: 8-(87935) 3-12-03

МКУ города Лермонтова
«Централизованная
библиотечная система»

Инновационно-методический сектор

16+



**Будь в гармонии
с собой**

**Всемирный день психического
здоровья**

г. Лермонтов, 2024 г.

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.



Существует тесная связь между физическим и психическим здоровьем.

Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является **депрессия**. Еще более важной проблемой, вызванной, во многом, этим состоянием являются суициды.

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

- **Спорт и правильное питание**
Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

- **Глубокий сон не менее 7-8 часов**
Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
- **Хобби, увлечение по вкусу**
Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».
- **Общение с интересными и позитивными людьми**
Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
- **Умение и возможность выговориться**