



КАК УКРЕПИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Минздрав Карелии





РЕЖИМ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

- Ночной сон не должен быть меньше 7-8 часов.
- Засыпать нужно не позднее полуночи.
- Желательно, чтобы пробуждение было естественным, без будильника.
- Если есть желание поспать днем – лучше вздремнуть, но не более часа.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Заниматься физкультурой следует дважды в день по 30 минут. Это может быть зарядка, прогулка или другая нетяжелая активность. Не обязательно тягать гантели в спортзале.

Регулярная мышечная работа благотворно влияет на кровоток и обмен нейромедиаторов в мозге, поэтому позволяет нормализовать процессы возбуждения и торможения в нервной системе.



ОТДЫХ

ДАЖЕ ЕСЛИ РАБОТА ИДЕТ В ШТАТНОМ РЕЖИМЕ БЕЗ ПЕРЕГРУЗОК, НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ КАЖДЫЙ ЧАС. В ЭТО ВРЕМЯ НУЖНО ОТКЛЮЧИТЬСЯ ОТ РАБОТЫ ИЛИ УЧЕБЫ.

КРОМЕ ТОГО, НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ НЕ МЕНЕЕ ОДНОГО ВЫХОДНОГО В НЕДЕЛЮ.

ПИТАНИЕ

РАБОТА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ЕЕ СОСТОЯНИЕ НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ УПОТРЕБЛЯЕМОЙ ЧЕЛОВЕКОМ ПИЩИ И ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЧТО В НЕЙ СОДЕРЖАТСЯ. ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОСОБЕННО ВАЖНЫ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ЦИНК, СЕЛЕН, ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ И ЗЕЛЕННЫХ ОВОЩЕЙ, ЗЛАКОВ, МОРЕПРОДУКТОВ И МОРСКОЙ РЫБЫ, ФРУКТОВ. ОТКАЗАТЬСЯ ЛУЧШЕ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, ЖИРНОЙ ПИЩИ, СЛАДКОГО, МУЧНОГО, ЖАРЕНОГО И МАРИНОВАННОГО.



СТРЕСС



БОЛЬШЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ПРИЯТНЫМИ ДЕЛАМИ И ХОББИ.

ОГРАДИТЕ СЕБЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ.

ПРАКТИКУЙТЕ МЕДИТАЦИЮ, ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ СОЗНАНИЕ ОТ БЕСПОКОЙНЫХ МЫСЛЕЙ.

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО СТРЕСС СТАНОВИТСЯ ХРОНИЧЕСКИМ
ИЛИ ЧТО ВАМ ТЯЖЕЛО СПРАВЛЯТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО – ОБРАТИТЕСЬ
К ПСИХОЛОГУ В ПОЛИКЛИНИКЕ ИЛИ В ЧАСТНОМ ПОРЯДКЕ.

