



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области»  
г. Кострома, ул.Ленина, 151, пом. 126; тел.: (4942)45-01-35; e-mail: cozmp@pu.dzo-kostroma.ru  
vk.com/zdorovaya\_kostroma | ok.ru/zdorovaya.kostroma

**Психическое или эмоциональное здоровье является показателем вашего психологического благополучия.**

**Насколько хорошее это здоровье, можно судить по тому, с каким настроением вы проживаете свой день, как чувствуете себя, какие у вас отношения**

**с окружающими, как быстро вы впадаете в хандру и депрессию, и как много смысла и радости есть в вашей жизни. Независимо от ваших проблем есть вещи, которые вы можете сделать самостоятельно, чтобы улучшить психическое и эмоциональное благополучие.**

### **Учитесь мыслить позитивно**

Меняйте мышление с негативного на позитивное. Концентрируйте свое внимание на положительных мыслях и воспоминаниях.

### **Относитесь ко всему проще**

Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни.

### **Научитесь управлять своими эмоциями**

Умение управлять гневом и негативными эмоциями — важный фактор хорошего психического здоровья.

## **Как сберечь психическое здоровье?**

### **Поддерживайте связи**

Теплые отношения с семьей, друзьями, коллегами и соседями обогащают нашу жизнь и дают ощущение поддержки.

### **Научитесь прощать**

Не обращайте внимания на пустяки и неприятности, научитесь прощать тех, кто их вам доставляет. Это сэкономит ваши нервы и сохранит настроение.

### **Занимайтесь спортом**

Физические упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют улучшению настроения.

### **Самосовершенствуйтесь**

Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни.

# СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохраняйте физическую активность на протяжении всей жизни, уделяйте время тренировкам



Совершайте пешие прогулки с близкими, друзьями или семьей по возможности ежедневно



Высыпайтесь. В среднем время сна человека составляет 8 часов.



**ПОМНИТЕ!**  
В здоровом теле - здоровый дух!



Следите за своим питанием. Оно должно быть сбалансированным.



Не скрывайте эмоций, делитесь чувствами с окружающими. Не пренебрегайте профессиональной помощью, если в ней есть нужда.



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики Костромской области"

# КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

Меняется настроение, повышается раздражительность. Начинаются проблемы с концентрацией и сном



Могут появиться боли в желудке, а также тошнота и рвота



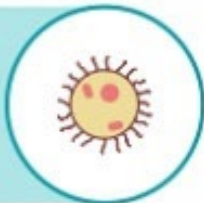
Повышается давление, учащается пульс, повышается уровень холестерина и увеличивается риск появления проблем с сердцем



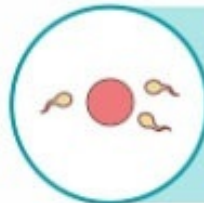
Уменьшается плотность костей, могут появиться болевые ощущения в суставах и мышцах



Ослабляется иммунитет. Вы более подвержены заболеванию и начинаете чаще болеть



Снижается либидо и сексуальное влечение. Могут начаться расстройства репродуктивной системы



**ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**



**ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики Костромской  
области"**

## Факторы, влияющие на психическое здоровье



различные  
эмоциональные  
травмы



физическое  
здоровье



употребление средств,  
вызывающих  
зависимость



социальные  
навыки



отношения и события  
в семье



отношения с друзьями



умение решать  
проблемы



учебная/рабочая  
среда



наследственность



низкая самооценка



предубеждения против  
обращения за психоло-  
гической помощью



темперамент



**ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**



**ОГБУЗ "Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики Костромской  
области"**