



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МЗ РК



**Психическое здоровье
Взрослого человека**



ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



- Генетическая предрасположенность, от которой зависят особенности биохимических процессов в мозге и уровень стрессоустойчивости;
- Переживания и негативный опыт в детском возрасте, например, буллинг, жестокое обращение, насилие;
- Семейная неопределенность и проблемы семейной жизни;
- Регулярные стрессы, неудовлетворенность работой, регулярные перегрузки, многозадачность, постоянная «гонка на выживание»: недостигнутые или разрушенные жизненные цели, возрастные кризисы, депрессия, связанная с выходом на пенсию, завышенные ожидания и т. п.

СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ЧУВСТВ ИЛИ ПОВЕДЕНИЙ МОЖЕТ БЫТЬ РАННИМ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИМ ПРИЗНАКОМ ПРОБЛЕМЫ:

Едите или спите слишком много или слишком мало;

Отдаляетесь от людей и обычных занятий стремитесь к уединению;

Имеете низкую энергию или ее вообще нет, апатия и слабость;

Чувство оцепенения или как будто ничто не имеет значения,

скованность и равнодушие;

Испытываете необъяснимые боли, проходящие нерегулярные боли;

Чувство беспомощности или безнадежности, чувство тоски и

отреченности;

Более частое курение и употребление алкоголя, появление тяги к

запрещенным препаратам;

СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Кричите или ссоритесь с семьей и друзьями,
проявляете немотивированную агрессивность;

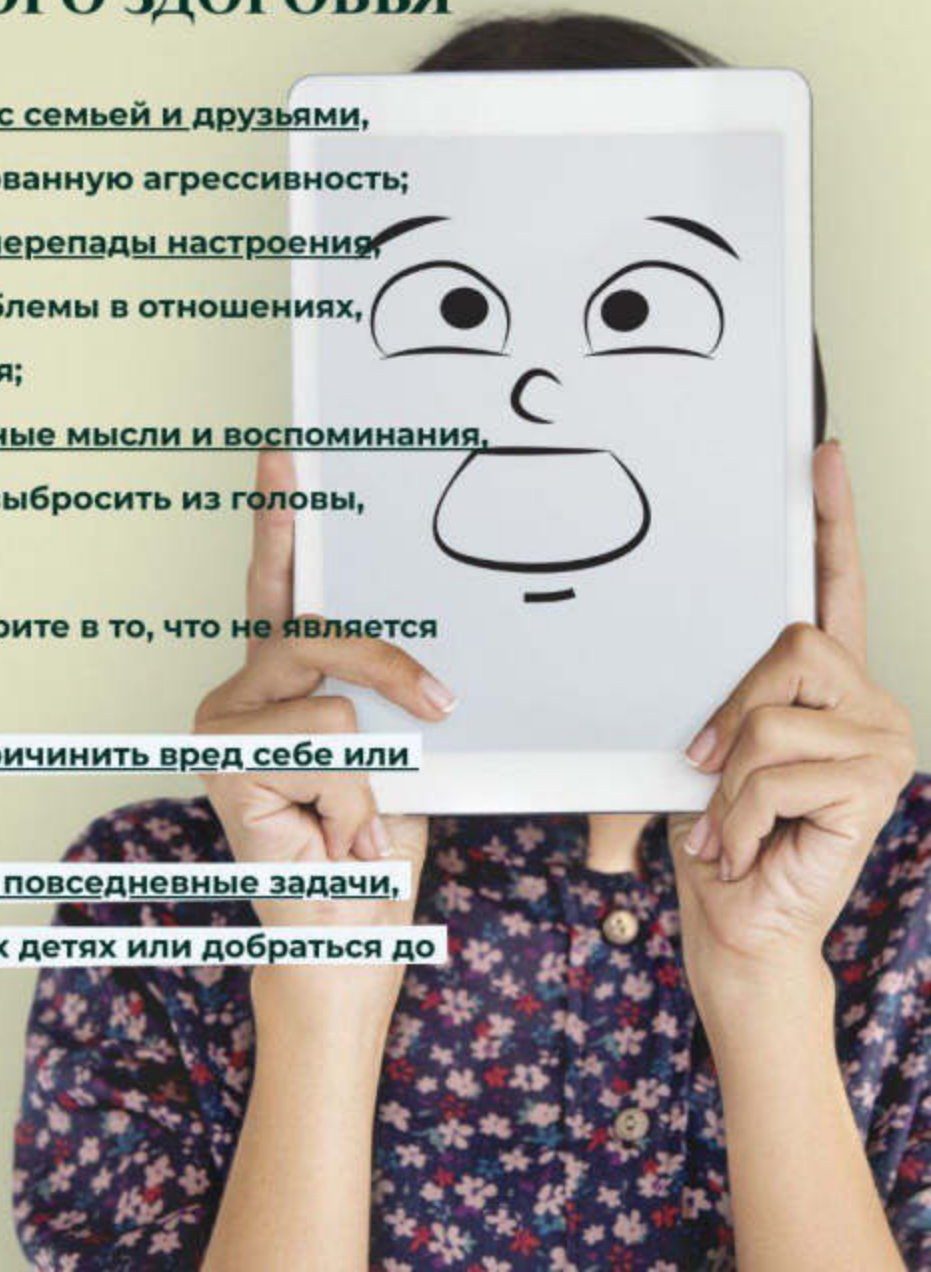
Испытываете сильные перепады настроения,
которые вызывают проблемы в отношениях,
лабильность настроения;

Вас одолевают постоянные мысли и воспоминания,
которые вы не можете выбросить из головы,
навязчивые мысли;

Слышите голоса или верите в то, что не является
правдой;

Думаете о том, чтобы причинить вред себе или
другим;

Неспособны выполнять повседневные задачи,
такие как забота о своих детях или добраться до
работы.

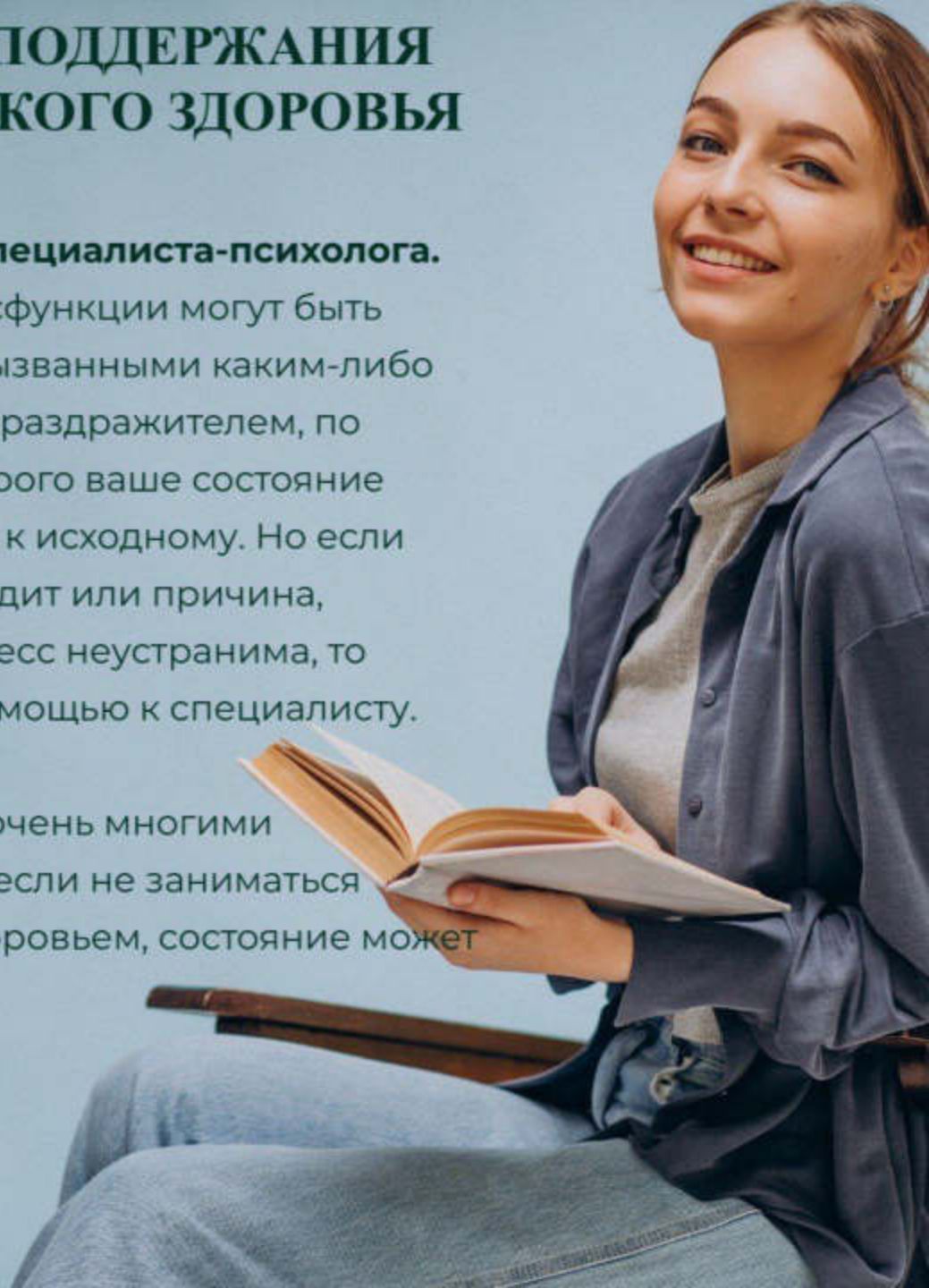


СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

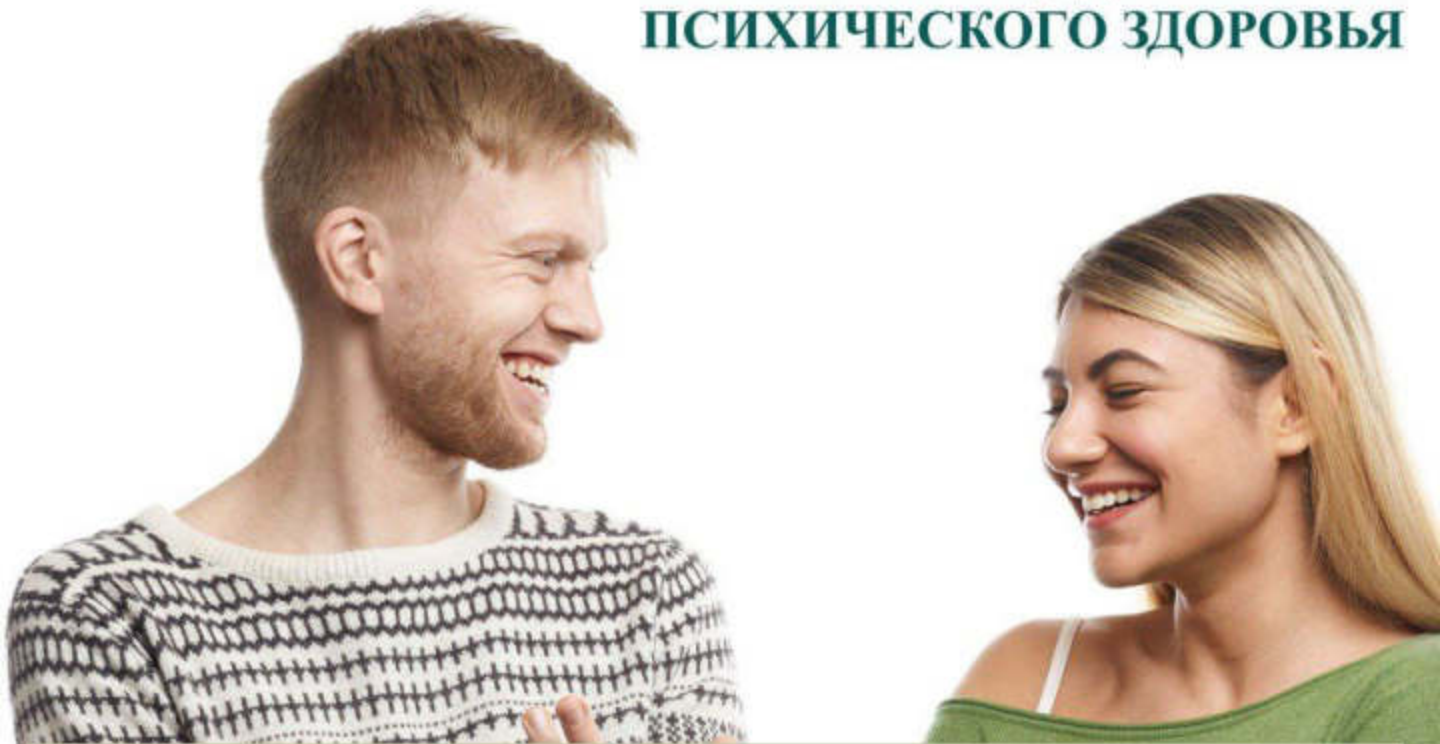
Консультации специалиста-психолога.

Психические дисфункции могут быть проходящими, вызванными каким-либо «запредельным» раздражителем, по устранении которого ваше состояние может вернуться к исходному. Но если этого не происходит или причина, вызывающая стресс неустранима, то обратитесь за помощью к специалисту.

Как и в случае с очень многими заболеваниями, если не заниматься психическим здоровьем, состояние может усугубиться.



СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Общение с другими людьми. Изоляция стала настолько обыденной за последние несколько лет, что многим и в голову не приходит, как она «бьет» по нервной системе тех, кому тяжело без общения. Если вы не можете с кем-то увидеться физически, просто созвонитесь по видеосвязи.

Больше позитива! Поменьше думайте о плохом, не читайте плохих новостей, избегайте фильмов ужасов и т.п. Чем чаще вы будете говорить себе, что у вас все получится, что сегодня — отличный день, тем больше радости и позитива вы будете испытывать

СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Физическая активность.

Физические упражнения способствуют

выработки эндорфинов —

гормонов удовольствия, которые снимают боль и стресс.

Физическая активность также **снижает**

уровень кортизола и адреналина,

что снимает стресс.

Исследования показали, что от **20 до 30 минут физических**

упражнений каждый день могут заставить людей

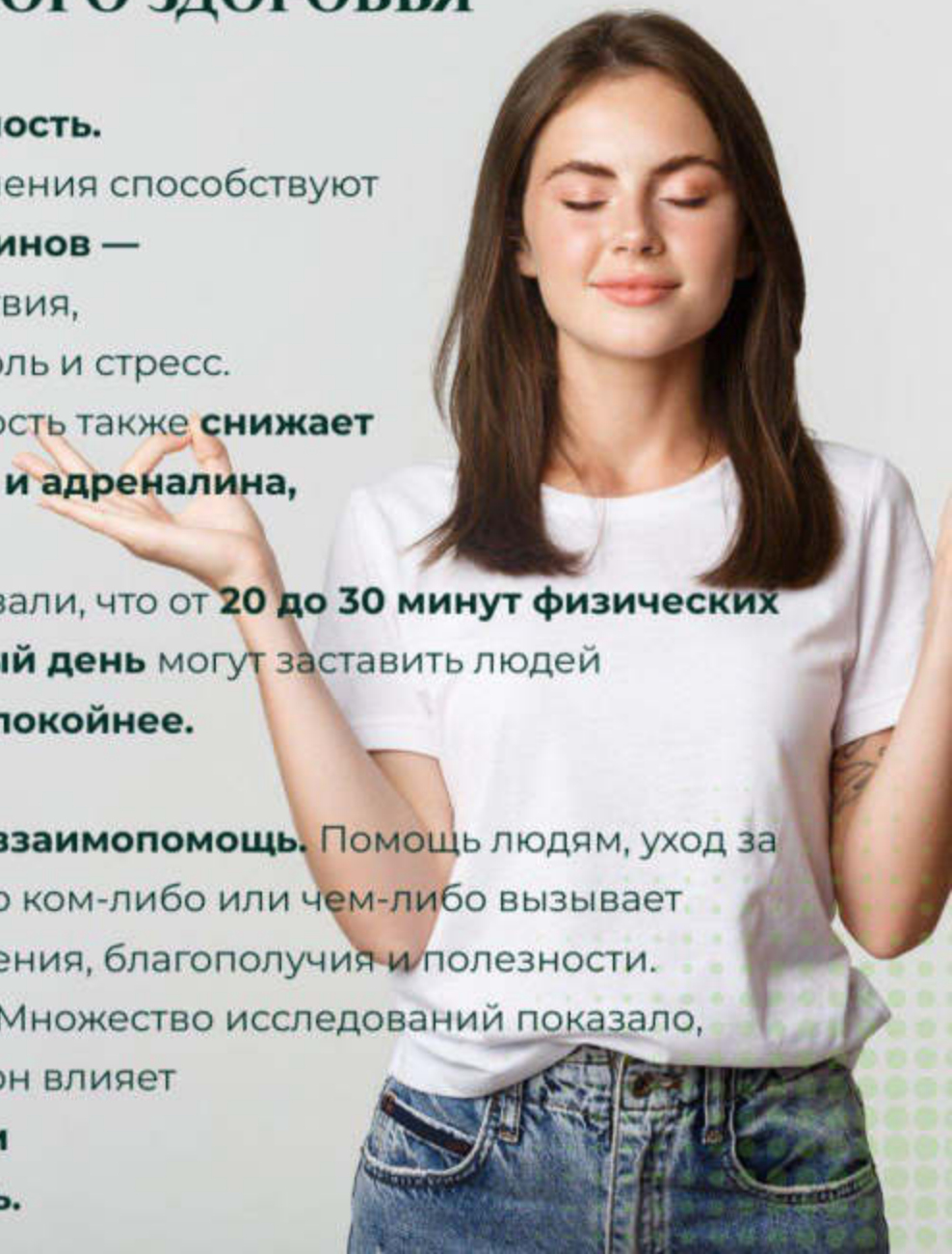
чувствовать себя спокойнее.

Волонтерство или взаимопомощь. Помощь людям, уход за животными, забота о ком-либо или чем-либо вызывает чувство удовлетворения, благополучия и полезности.

Полноценный сон. Множество исследований показало, что качественный сон влияет

на наше здоровье и

жизнедеятельность.



СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Определение ценностей.

В своей повседневной жизни ориентируйтесь на их достижении.

Запишите то, что у вас имеется и что вы **цените больше всего.**

Это отличное упражнение, которое поможет вам увидеть, как **много у вас действительно есть. Не зацикливайтесь на материальном.**

Смотрите шире: семья, здоровье, красота, профессионализм, признание, удачно проведенный отпуск, хорошая погода на улице.

Вы увидите, как много вы имеете, но не обращаете внимания на это в своей повседневной жизни.

Контроль своих эмоций.

Научитесь управлять эмоциями.

Спокойствие и гармония — важные составляющие психического состояние человека. Если «груз» проблем и забот давит на вас, вы чувствуете, что больше не можете, то или «излейте свои эмоции» в спортивном зале, до полного истощения или познайте себя и окружающий мир занявшись медитацией. Разные подходы ведут примерно к одному итогу – чувству спокойствия, ясности мышления и осознанию бренности имеющихся проблем.

