**Пресс-релиз к Всемирному дню психического здоровья**

Всемирный день психического здоровья 2023 имеет свою дату – 10 октября. Этот день призван обратить внимание на проблемы, связанные с психическим состоянием человека и поддержки людей с подобными заболеваниями.

Для укрепления психического здоровья каждому человеку необходимо соблюдать ряд важных принципов и заботиться о своем внутреннем благополучии. Вот некоторые из них:

* **Регулярный сон.** Старайтесь спать достаточное количество часов каждую ночь и уделять внимание качеству сна.
* **Физическая активность.** Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, что помогает улучшить настроение и снизить стресс.
* **Здоровое питание.** Правильное питание, богатое витаминами и минералами, положительно влияет на психическое здоровье. Избегайте излишнего потребления сахара и «быстрой»*вредной еды.*
* **Управление стрессом**. Такие методы как медитация, йога или глубокое дыхание помогут Вам эффективно справиться стрессом и предотвратить риск развития психических расстройств.
* **Социальные связи.** Поддерживайте связи с друзьями и семьей. Социальная поддержка играет важную роль в нашем психическом благополучии.
* **Самопонимание.** Постоянно работайте над пониманием своих эмоций и потребностей. Практикуйте саморефлексию и развивайте навыки самоуважения.
* **Установка границ.** Научитесь говорить “нет”, когда это необходимо, и устанавливать границы в отношениях с окружающими.
* **Развитие навыков управления временем.** Умение планировать и эффективно управлять своим временем может снизить уровень стресса и улучшить организацию жизни.
* **Поиск профессиональной помощи.** Если вы испытываете постоянное беспокойство, тревогу, нарушение сна – не стесняйтесь обращаться к специалисту.
* **Развлечения и хобби.** Найдите увлечения и хобби, которые приносят вам радость и расслабление. Это может быть искусство, музыка, спорт или что-то еще, что вас вдохновляет.

Соблюдение этих принципов повысит качество Вашей жизни. Помните, что забота о своем душевном благополучии — это непрерывный процесс, который требует внимания и усилий для более счастливой и здоровой жизни.

***Куда обратиться за помощью?***

*8 сентября 2023 года будут организованы прямые телефонные линии:*

*–  с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)33-57-24 на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» на ваши вопросы ответит психолог Кунгер Ольга Александровна;*

*– с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)*3*0-63-47 на базе учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» на ваши вопросы ответит заведующий организационно-методическим отделом Букатов Павел Михайлович.*