

Как сохранить эмоциональное здоровье?

Высыпайтесь!

Спите не менее 7-8 часов в сутки.

Планируйте свой день.

Чередуйте периоды работы и периоды полноценного отдыха.

Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя.

Проблемы они не решат, а здоровье могут испортить.

Будьте физически активны!

Физическая активность - не только спорт, но и танцы, прогулки с детьми или собакой, работа по дому, на даче.

Общайтесь с приятными вам людьми.

Если не можете встретиться физически, просто созвонитесь с друзьями.

Избегайте плохих новостей и общения с "токсичными" людьми.

Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Эмоциональное здоровье -

неотъемлемый компонент благополучия человека.

Оно определяет комфорт жизни, стрессоустойчивость, выносливость, способность человека к социальной адаптации.

Причины эмоционального неблагополучия:

“Ежедневный” стресс, встречающийся в жизни каждого человека.

Хронический длительный стресс, возникающий в ответ на постоянный источник проблем. Некоторые **заболевания**.

Побочное действие от приема некоторых лекарств.



Признаки эмоционального неблагополучия:

Раздражительность, немотивированные ссоры.

Частые и сильные **перемены настроения**.

Негативные **навязчивые мысли** и воспоминания.

Эмоциональная уязвимость по любому поводу.

Более **частое курение** и **употребление алкоголя**.

“Упадок сил” - ощущение апатии, слабости, беспричинной усталости.



Что должно насторожить?

Равнодушие к близким, избыточное стремление к уединению.

Отрешенность от обычных дел и занятий.

Агрессивность.

Жалобы на **ощущение беспомощности, безнадежности и тоски**.

Появление тяги к **запрещенным препаратам**.

Неспособность выполнять повседневные дела, например, ходить в магазин.

Перечисленные симптомы могут быть признаками психиатрического заболевания. При их наличии необходимо обратиться за помощью к психиатру.

