**9-15 октября. Неделя сохранения психического здоровья.**

Психическое здоровье — это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление. В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.

Алкоголь — это не выход из стрессовой ситуации. Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [10 октября — Всемирный день психического здоровья](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/10-oktyabrya-vsemirnyy-den-psikhicheskogo-zdorovya/)

**Статьи на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»:**

* [Как эмоции влияют на нашу жизнь](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/psikhologicheskoe-zdorove/kak-emotsii-vliyayut-na-nashu-zhizn/)
* [Дыхательные упражнения для расслабления](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/psikhologicheskoe-zdorove/dykhatelnye-uprazhneniya-dlya-rasslableniya/)
* [Зависимость: что это такое и почему она возникает?](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/zavisimost-chto-eto-takoe-i-pochemu-ona-voznikaet/)
* [Методы восстановления душевного равновесия](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/metody-vosstanovleniya-dushevnogo-ravnovesiya/)
* [Происхождение и значение тревоги](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/proiskhozhdenie-i-znachenie-trevogi/)
* [Весна: как сохранить и укрепить психологическое здоровье](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/vesna-kak-sokhranit-i-ukrepit-psikhologicheskoe-zdorove/?sphrase_id=1304)
* [Влияние эмоций на здоровье человека](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/vliyanie-emotsiy-na-zdorove-cheloveka/?sphrase_id=1306)

**Статьи из других источников:**

* [10 октября — Всемирный день психического здоровья](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/10-oktyabrya-vsemirnyy-den-psikhicheskogo-zdorovya/)
* [Психическое здоровье и COVID-19](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/psikhicheskoe-zdorove-i-covid-19/?sphrase_id=24709)
* [Как сохранить эмоциональное здоровье](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/kak-soxranit-emocionalnoe-zdorove/?sphrase_id=24709)
* [Психологическая зависимость курильщика](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/psikhologicheskaya-zavisimost-kurilshchika/?sphrase_id=24709)
* [Как сохранить психическое здоровье?](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/kak-sokhranit-psikhicheskoe-zdorove/)
* [Влияние стресса на организм](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/vliyanie-stressa-na-organizm/)
* [Психологические расстройства большого города](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/Psihologicheskie_rastroistva_goroda/)
* [Биполярное расстройство: причины и симптомы](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/bipolyarnoe-rasstroystvo-prichiny-i-simptomy/)
* [Психология здорового образа жизни и мифы о ней](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/psihologiia-zdorovogo-obraza/)
* [Как правильно отдыхать](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/kak-pravilno-otdyhat/)
* [Панические атаки: признаки, симптомы, причины](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/panicheskie-ataki-priznaki-simptomy-prichiny/)
* [Усиление мер в области охраны психического здоровья](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/nGBJ/QN1wSkiLx)**:**

* Листовка «Ты сильнее алкогольной зависимости»
* Листовка «Ты сильнее без алкоголя»
* Листовка «Куда идти лечиться от алкогольной зависимости»
* Буклет «Стресс и здоровье»
* Буклет «Стоп стресс»
* Буклет «Позитивное мышление»
* Буклет «Что такое зависимость»
* Плакат «Профилактика стресса»
* Плакат «Живи трезво»
* Санбюллетень «Стресс, тревога, депрессия»
* Инфографика «Правила эмоционального благополучия»
* Инфографика «Как справиться со стрессом»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Как сохранить и укрепить психическое здоровье](https://vk.com/video-39950093_456239563)
* [Профилактика суицидов в подростковом возрасте](https://vk.com/video-39950093_456239640)
* [Как сохранить психическое здоровье](https://vk.com/video-25621149_456239153)
* [Как победить стресс: эффективные методики](https://vk.com/video-25621149_456239083)
* Депрессия и тревожность: как укрепить психическое здоровье (youtu.be/U-sWIP1Kc6s)