



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МЗ КК



# 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;

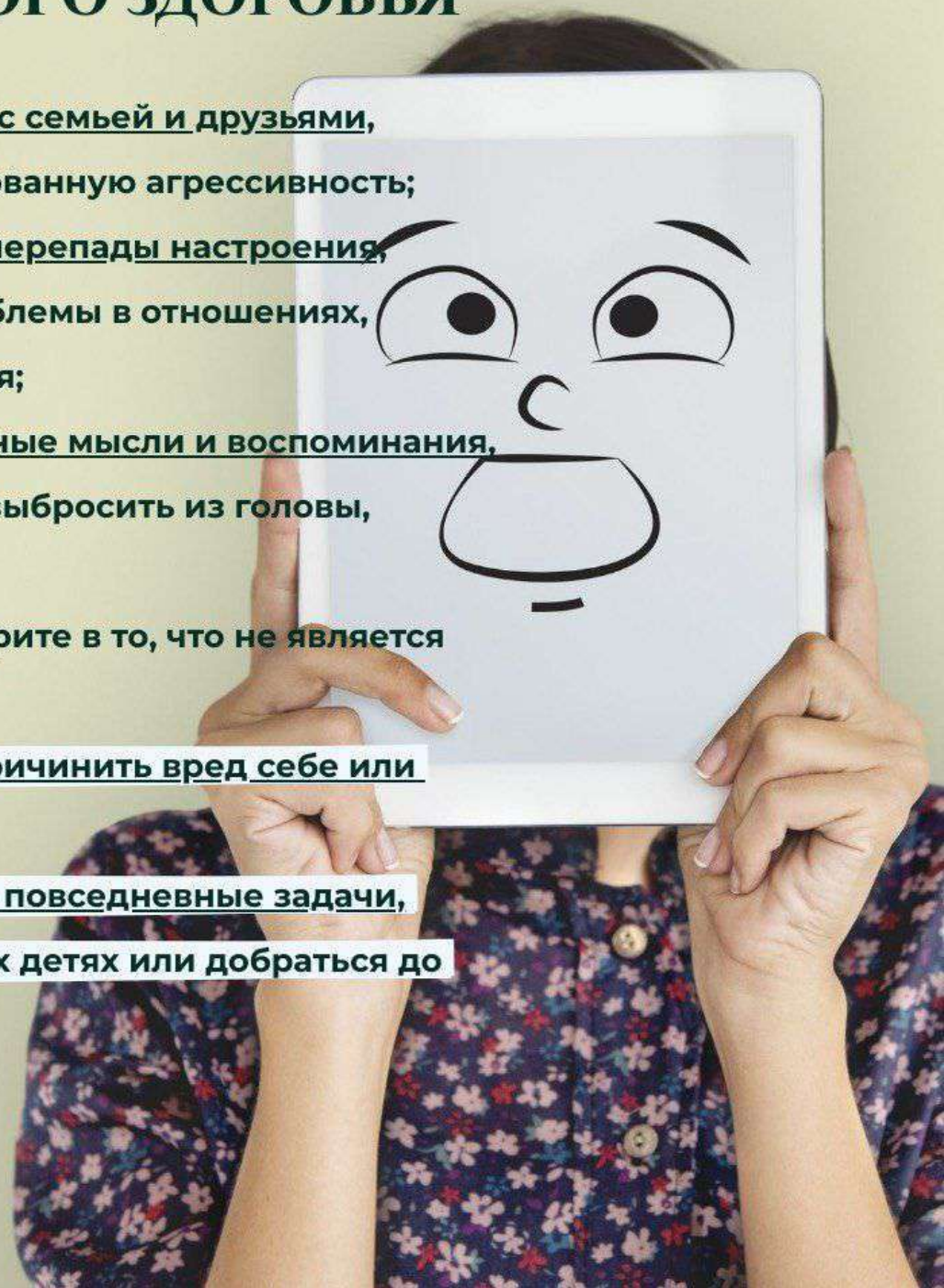
Испытываете сильные перепады настроения,  
которые вызывают проблемы в отношениях,  
лабильность настроения;

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.

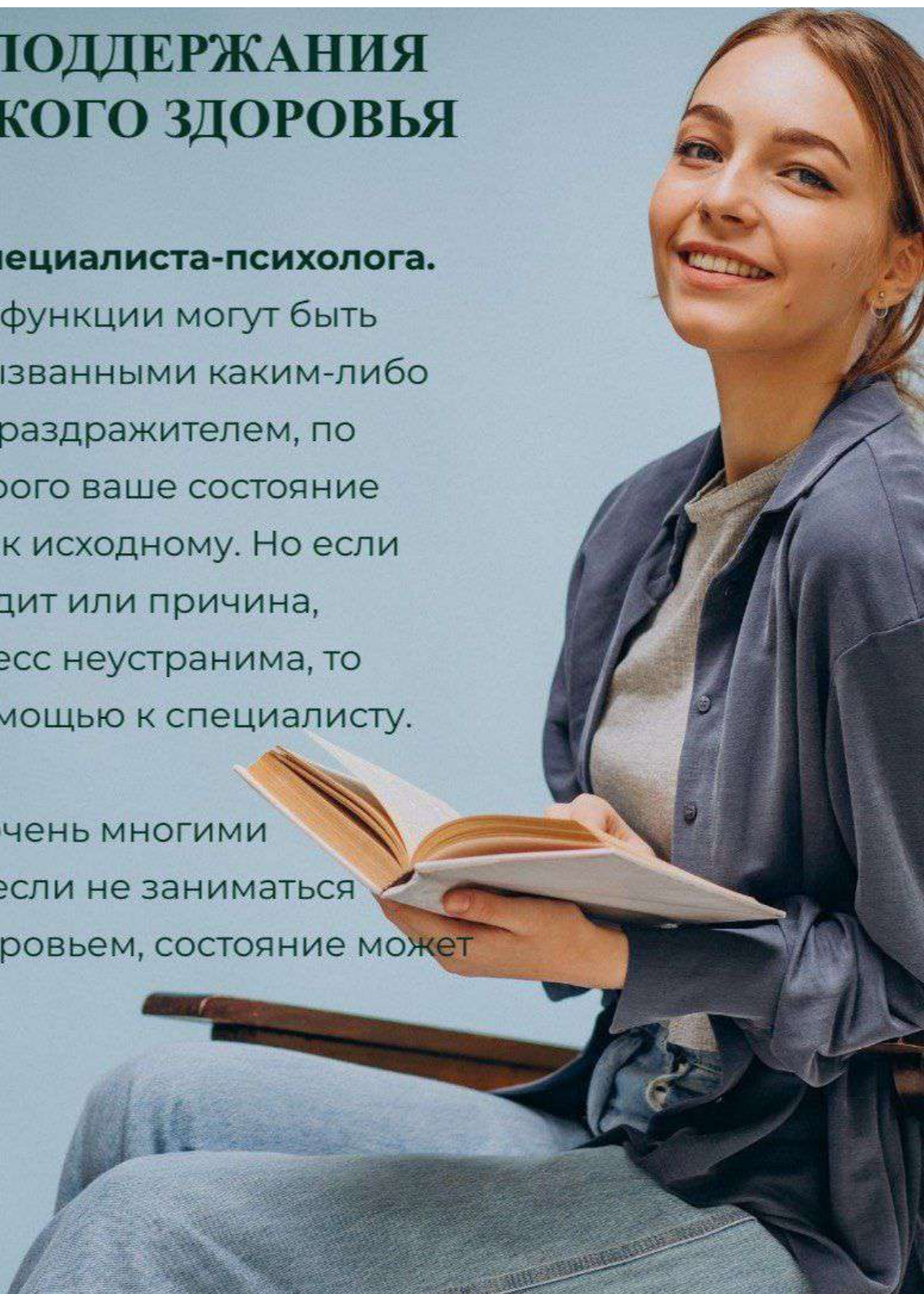


# СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

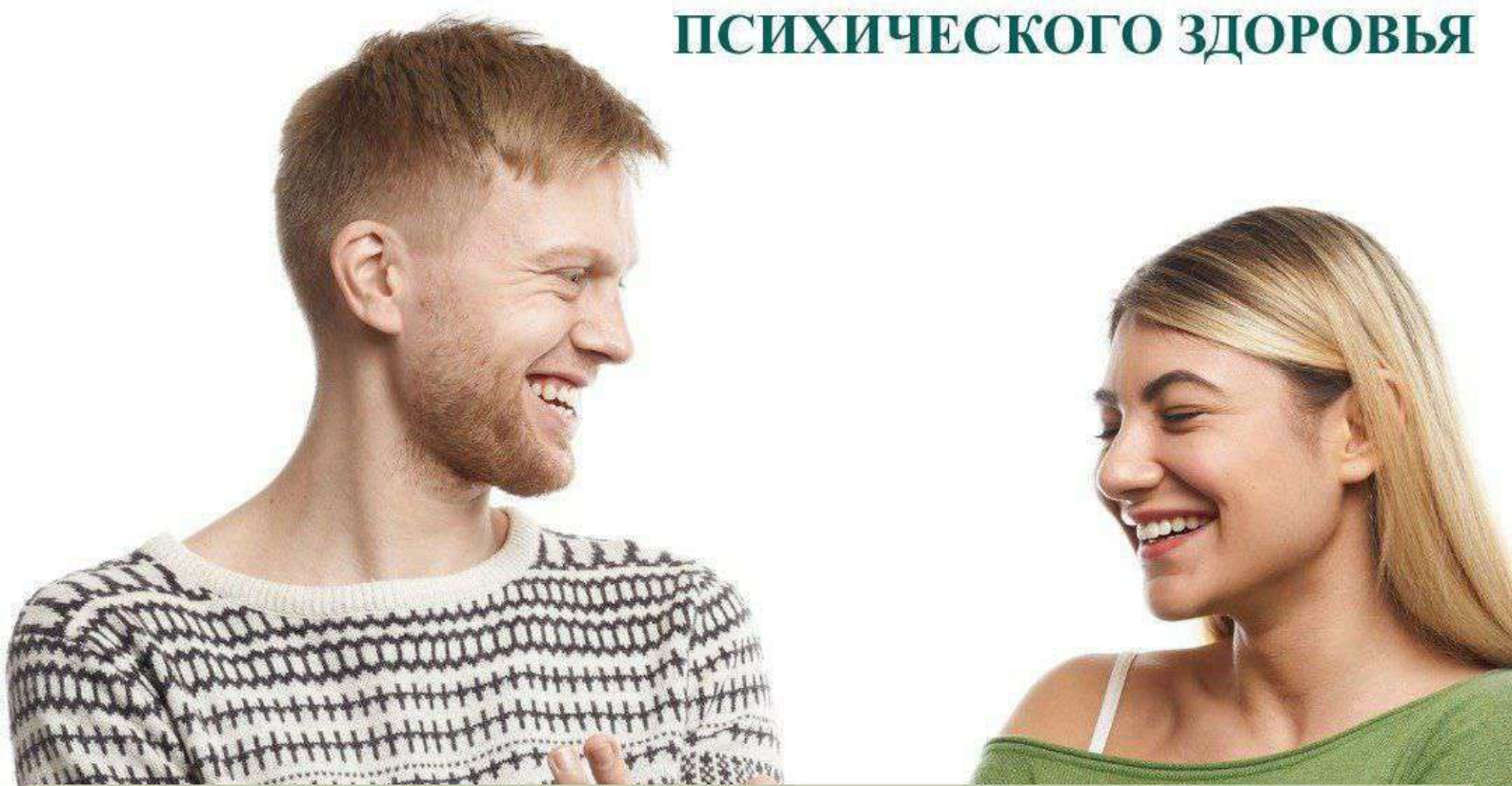
## **Консультации специалиста-психолога.**

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.**

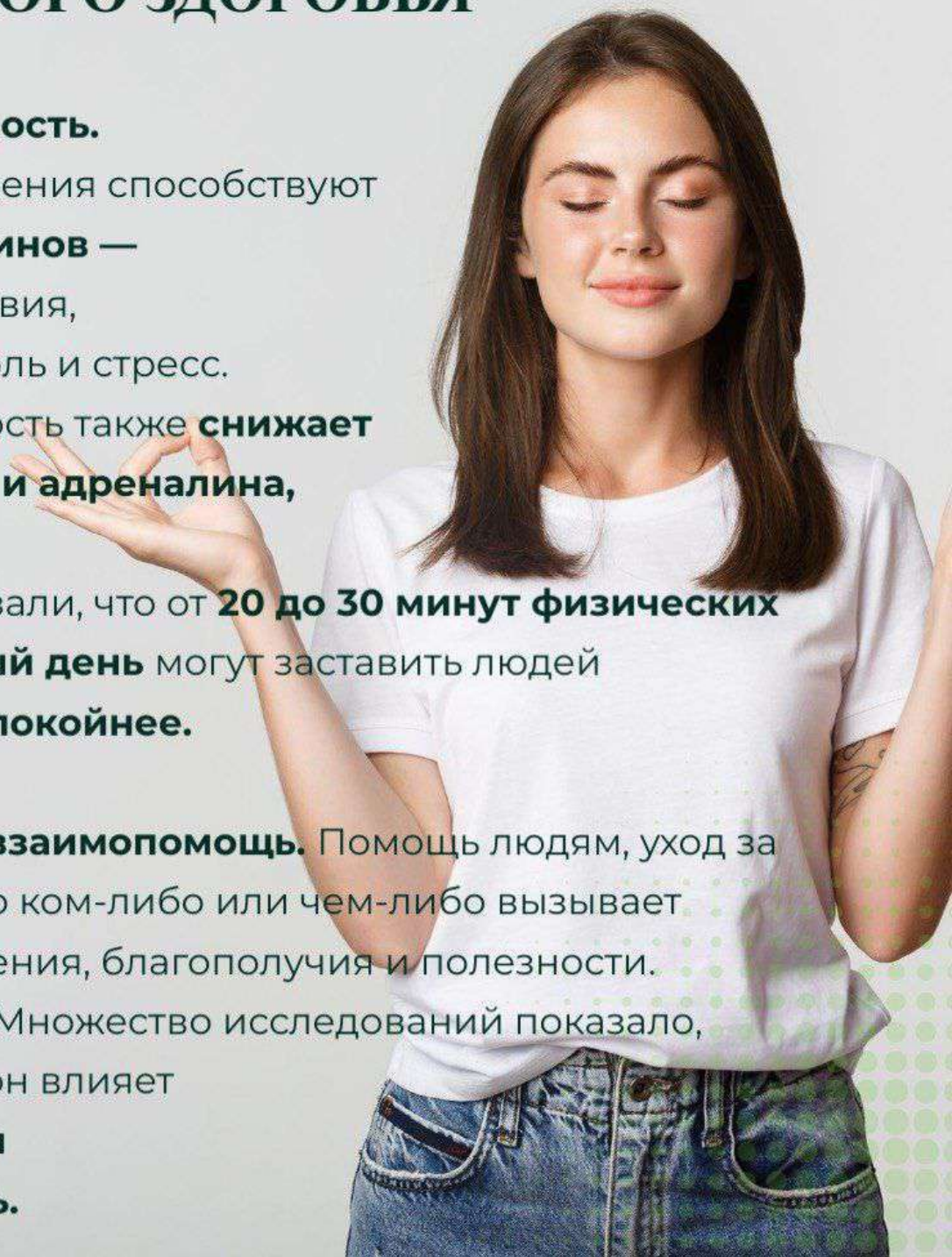
Физические упражнения способствуют **выработки эндорфинов** — гормонов удовольствия, которые снимают боль и стресс.

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 достижения.

**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 состояния 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 брэнности имеющихся проблем.

