**Забота о ментальном здоровье способы поддержания психического здоровья и борьбы с депрессией и тревожностью**

Психическое здоровье – это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, осуществляет продуктивную осознанную деятельность и вносит свой вклад в развитие социума.

**Способы укрепления психического здоровья**

Нормальный режим сон-бодрствование

1. Поддержание дневной активности. Например, занятия регулярными физическими нагрузками;

2. Правильное питание перед сном (отказаться от жареного, соленого, печеного, сладкого);

3. Придерживаться одинакового времени засыпания;

4. В вечернее время отказаться от кофе (приблизительно за 3-4часа до сна);

5. За два часа до ночного отдыха отказаться от гаджетов;

6. В идеале находится в кровати в 22:00, приглушить свет в комнате с оптимальной комнатной температурой не выше 20 градусов;

Психические нагрузки должны сопровождаться физическими. Физические упражнения не только улучшают физическую форму, но и положительно влияют на психическое здоровье. Регулярная физическая активность может подарить ощущение благополучия, энергии, улучшить память, концентрацию и качество сна. Она также может помочь снизить уровень депрессии, тревоги и других психологических проблем. Физические упражнения способствуют стабилизации общего настроения и могут быть ценными для психического здоровья независимо от возраста и физической формы. Сегодня уже можно начать пользоваться всеми преимуществами физической активности для психического благополучия.

Осознавая пользу физической активности для психического здоровья, важно понимать, что даже умеренные упражнения в течение 30 минут, 3–5 раз в неделю могут значительно улучшить ваше психическое состояние. Не стоит бояться начать, поскольку даже 15-минутные сессии можно разделить на две части.

Важно слушать свое тело и предоставлять себе необходимые перерывы в самом начале тренировок. Постоянное занятие физической активностью приведет к большей выносливости и чувству готовности к физическим усилиям. Постепенно можно добавлять время и разнообразие в тренировки, чтобы получить больше удовольствия. Верьте в себя и пробуйте, чтобы убедиться, что физические упражнения могут действительно положительно сказаться на вашем психическом здоровье.

На сегодняшний день проведенные исследования демонстрируют, что физические упражнения могут быть эффективным способом лечения легкой до умеренной депрессии, сравнимым с применением антидепрессантов, но без возможных побочных эффектов. Одно конкретное исследование показало, что всего лишь 15 минут бега или один час ходьбы в день могут снизить риск развития серьезного депрессивного расстройства на 26%.

Необходим регулярный отдых

1. Физические занятия. Очень простые — помыть посуду, посадить цветок, пройтись по улице, помыть полы, зеркала, пропылесосить.

2. Отключить телефон. Телефон за всей своей удобностью постоянный источник стресса и работы для нашего мозга. Когда вам кажется, что вы отдыхаете, читая новости, смотря короткие видео или играя в игры — ваш мозг на самом деле не расслабляется, он работает. Отключив телефон, или убрав его куда нибудь подальше на хотя бы пол часа в день, вы поможете своему мозгу и своей психике на самом деле отдохнуть.

3. Регулярное посещение природных мест. Научно доказано что город с его огромным количеством информации негативно влияет на состояние человека. Уехать туда где тихо, слышны звуки птиц, шелест листвы или хруст снега.

5. Дыхательные, телесные практики и медитации.

Не следует избегать стресса

Вопреки заблуждениям стресс не является разрушающим фактором для психики, а наоборот, оказывает укрепляющее и "тонизирующее действие" на психику. Вредным является длительно текущий (хронический) стресс.

**Факторы, разрушающие психическое здоровье**

К ним следует отнести все противоположности тому, о чем было написано выше: нарушенный режим сна, отсутствие физических нагрузок при интеллектуальном труде, лишение регулярного отдыха и избегание стрессов. Кроме того:

Наркотики воздействуют на все системы организма, в особенности на мозг, вмешиваются в психические процессы, заставляют личность зависимого полностью изменяться.

Ложь, одиночество. Нездоровые отношения, чрезмерное внимание (или полное невнимание) к своему здоровью также можно отнести к разрушающим психику явлениям.

Избегание диспансеризации. Наличие болезней внутренних органов, которые не выявлены и по которым не назначено [лечение](https://rosa.clinic/about/stacionar/). Как это ни банально звучит, внутренние болезни (сахарный диабет, гипертония, онкология и т.д.) сказываются на работе сосудов и нейронов мозга. А психика, по мнению врачей является одной из главных функций головного мозга.

Поэтому раннее выявление любого заболевания (или предрасположенности к нему) будет предотвращать воздействие на мозг и соответственно на психическую сферу.

Прямое физическое воздействие на мозговую ткань. Травмы головы, инсульты и инфаркты мозга приводят к разрушению нейронов, и соответственно страдает психика.

Список литературы:

1. Макарова, И. В.  Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024

2. Петрушин, В. И.  Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025.