Психическое здоровье, как и здоровье телесное, дано нам от рождения. И в течение жизни мы можем как укреплять и сохранять его, так и растрачивать.

*Что укрепляет психическое здоровье*

**Нормальный режим сон-бодрствование**

Приведем несколько универсальных правил, соблюдая которые вы будете укреплять свое душевное состояние:

* Ночной сон должен длиться не менее 7-8 часов.
* Засыпать нужно до полуночи (в идеале, середина сна должна попадать на интервал 0 - 2 часа ночи).
* Постараться просыпаться не по будильнику, а во время, которое определит сам.
* Если возникает желание поспать в обед и такая возможность есть, то следует предоставить ее себе.
* Избегайте сна в интервале с 17 до 19 часов.

**Психические нагрузки должны сопровождаться физическими**

Регулярная мышечная работа и физические упражнения) позволяют нормализовать баланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе и благотворно влияет кровоток и обмен нейромедиаторов в мозге. Самый универсальный способ защиты психики - регулярные занятия физ.культурой (минимум 30 минут 2 раза в день).

**Необходим регулярный отдых**

Даже если работа идет в **штатном** режиме без перегрузок. Достаточно на несколько минут в час позволять себе отключаться от работы (или учебы) и иметь не менее одного выходного от работы дня в неделю.

**Духовное развитие**

Понятия добра и зла, определение для себя смысла жизни, неотвратимости смерти, вопросы веры и многое другое, что относят к высшим человеческим нравственным категориям, эти вопросы рано или поздно встают перед каждым человеком. Эволюция каждого человека в этих важных темах неотъемлемый фактор укрепления психики.

**Реализация физиологических (здоровых) потребностей**

Общение, питание, прогулки, кино и театры, обучение и работа, семья, получение удовлетворения и другие потребности не должны игнорироваться или извращаться.

**Не следует избегать стресса или превращать его в длительно текущий.**

Вредным является длительно текущий (хронический) стресс. Преодолевайте его сразу, разрешайте проблемы , не откладывая на потом, находясь в состоянии напряжения и пониженного настроения.

*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:

**Употребление психоактивных веществ**

Алкоголь - яд для нервной системы. Даже однократное употребление "некрепкого" алкоголя наносит ущерб нервной системе эквивалентный сотрясению головного мозга.

Курение сигарет - истощает процессы возбуждения в головном мозге, так как никотин - психостимулятор.

Наркотики - вещества искусственно вызывающие психические расстройства (от [депрессии](https://rosa.clinic/psikhiatriya/depressiya/) до [шизофрении](https://rosa.clinic/psikhiatriya/shizofreniya/)).

**Перегрузка информацией**

Чрезмерное поступление новой информации сначала приводит к перевозбуждению нервной системы, сопровождающемуся повышенной потребностью к информации, а затем к срыву нервной системы.

**Ложь, одиночество**

Нездоровые отношения, чрезмерное внимание (или полное невнимание) к свому 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.

***Будьте здоровы, следите за своим психическим здоровьем!***