

10 октября – Всемирный день психического здоровья

Ежегодно 10 октября, начиная с 1992 года, при поддержке ВОЗ и Всемирной Федерации психического здоровья отмечается День психического здоровья.

В 2021 году он пройдет под девизом «Наша цель: забота о психическом здоровье каждого».

На сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 2021 года правительства стран мира признали необходимость расширения услуг по охране психического здоровья на всех уровнях.

Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

В условиях пандемии COVID-19 многие из нас остаются дома, в результате чего снижается уровень социальных контактов и физической активности. Для поддержания здорового тела и духа необходимо придерживаться простых правил: сбалансированно питаться, применять умеренную физическую нагрузку, спать не менее 7-8 часов, общаться с интересными и позитивными людьми, заниматься любимым делом и отказаться от вредных привычек.