



# Береги ментальное здоровье!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## **Береги ментальное здоровье!**

Благодаря влиянию пандемии и всем ограничениям, связанным с ней, общество признало важность ментального здоровья в той же степени, что и физического. Люди стали уделять больше внимания своему ментальному состоянию.

Вообще ментальное здоровье может нарушиться по разным причинам: длительный стресс, проблемы в семье, личное горе, даже черепно-мозговая травма. Проблемы тоже проявляются по-разному: от простого снижения самооценки и длительного периода плохого настроения до неврозов и даже психических заболеваний.

И сохранение ментального здоровья – это как раз тот пример, когда проще заниматься профилактикой, чем лечением. Поэтому в первую очередь соблюдайте границы свои и других людей. Избегайте активности, основанной на негативе, выбирайте то, что делает вас счастливым. Чтобы снизить уровень тревоги и стресса, отпишитесь от пабликов, которые порождают в вас эти чувства. Практикуйте «диджетал детокс» или хотя бы убирайте гаджеты за 2 часа до сна. Гуляйте, не забывайте уделять время себе. Больше проводите время с семьей и друзьями, то есть с тем окружением, с которым вам комфортно.

Если психотравмирующая ситуация все же возникла, то откладывать посещение психолога или психотерапевта не стоит.