**НАШЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я**



Говорячи про здоров’я, ми часто маємо на увазі тільки фізичне здоров’я людини, не враховуючи психічне благополуччя людини, яке є невід’ємною його частиною. Але війна і пов’язані з нею зміни та переживання підштовхують нас зайнятися не лише своїми фізичними даними, імунітетом, а й емоціями.

Психічне здоров’я є основним фактором здорового способу життя, коли ми робимо складний вибір, справляємося зі стресом і спілкуємося з іншими людьми. Фізичне здоров’я неможливе без психічного здоров’я, адже вони багато чим пов’язані. Наші емоції та відчуття мають вплив на фізичне самопочуття та навпаки. Тому, наприклад, потрібно приділяти особливу увагу проблемам психічного здоров’я людей з хронічними фізичними захворюваннями. Нам варто піклуватися не лише про свій психічний стан, інтелектуальний розвиток, соціальний статус, а й про стан загального здоров’я. Психічне здоров’я кожної людини важливе для всього суспільства.

Проте, психічне здоров’я — це не просто те, з чим ми можемо мати справу один раз, а потім забути. Воно важливе на кожному етапі нашого життя. Від дитинства і до дорослого життя — психічне здоров’я — це те, про що ми повинні пам’ятати завжди та з чим потрібно обережно поводитися.

Головні ознаки порушення психологічної рівноваги та перші “дзвіночки” розладів за даними ВООЗ:

* порушення сну, постійна втома, швидка втомлюваність
* зміна апетиту(недоїдання чи переїдання)
* проблеми з травленням
* фізичні болі ( головні, серцеві, в області попереку, м’язові)
* рухова загальмованість або різке збільшення рухової активності
* пригнічений або піднесений настрій
* дратівливість або злість
* негативні думки, порушення пам’яті
* зловживання алкоголем, наркотичними речовинами
* ліками проблеми в навчанні або на роботі при виконанні завдань труднощі з функціонуванням в колективі
* постійне відчуття страху, тривоги.

**ЯК ПОДБАТИ ПРО СВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ?**

Насамперед, вміти виставляти для себе та оточуючих кордони дозволеного та відстоювати власні цінності. Не варто забувати й про те, що приносить вам задоволення – хобі, смачна їжа, спілкування з друзями, хороша музика, цікаві фільми, чи навіть просто прогулянки по парку наодинці. Також вкрай важливо дбати про свою фізіологію. Потрібно стежити за своїм гормональним балансом, вчасно лікувати недуги, правильно харчуватися, дотримуватися режиму сну . Також необхідно визначити для себе зручний графік роботи та йому слідувати.

Так ви зможете запобігти появі психологічних розладів, вбережете своє ментальне здоров’я та зможете подолати будь-які життєві проблеми. Якщо ж ви відчуваєте, що щось не так з власним психічним станом – потрібно якомога швидше звернутися до психолога. Піклування про психічне здоров’я не лише покращує наше повсякденне життя, але й може допомогти нам контролювати — або принаймні боротися — з деякими проблемами фізичного здоров’я .

Дезінструктор Колопельник Т.М