

По мнению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье – это такое состояние, когда с нами... все в порядке! Самочувствие хорошее, хватает сил работать, заботиться о себе и своей семье, заниматься общественной деятельностью или каким-то хобби. А с трудностями, когда они возникают, мы способны справиться, даже если они нас огорчили.

В общем, психическое здоровье сочетает в себе множество факторов. И поддерживать его тоже можно разными способами. Например, вести правильный образ жизни: заниматься физкультурой, хорошо питаться, не курить и не пить спиртного, проводить достаточно времени во сне и т.д.

А еще, по возможности, избегать стрессов – это популярная рекомендация, которой, к сожалению, бывает непросто следовать. Ведь многие вещи, вызывающие стресс, контролировать невозможно.

И как же быть? Рекомендации дает Виктория Беленькая, главный внештатный специалист департамента здравоохранения Тюменской области по медицинской профилактике и главный врач городской поликлиники №5.

«В первую очередь старайтесь соблюдать баланс труда и отдыха, как на работе, так и в домашних делах, – советует Виктория Александровна. – Делайте 15-минутные перерывы примерно раз в час. Такой режим позволяет нашей нервной системе «перезагрузиться», сбросить напряжение, а не копить его».

Кстати, перерывы можно совместить с физкультминуткой или прогулкой на свежем воздухе – это позволит не только расслабиться, но и оставаться более здоровым.

Также главный специалист по медицинской профилактике напоминает о правиле питьевой воды: в течение суток нужно выпивать 30-40 миллилитров на один килограмм веса. Это значит, женщине весом 70 килограмм необходимо потреблять больше двух литров жидкости. Мужчине весом 90 килограмм – около трех литров. И желательно пить не кофе, соки или сладкие газировки. Нет ничего полезней обычной воды! Причем пить ее необходимо в течение всего дня, равномерно.

Питаться тоже стоит регулярно, не пропуская приемы пищи. И, конечно, не бутербродами. А здоровой едой с белками, жирами и клетчаткой.

«Отдельно хочется отметить: перекур – это не способ снять стресс, не заблуждайтесь, – подчеркивает Виктория Александровна.

Также специалист рекомендует избегать рутины. Конечно, есть вещи, которые нам приходится делать изо дня в день. Но даже небольшие изменения могут положительно сказаться на психическом здоровье: например, выбирайте разные маршруты, когда гуляете с собакой или идете в магазин. Меняйте меню завтраков и обедов, добавляйте новые, пусть даже недорогие, продукты. Проводите выходные вне дома, посещайте незнакомые места и какие-нибудь необычные мероприятия вроде выставки декоративных хомяков или любительского спектакля. Новые впечатления и время, проведенное вместе с близкими, – лучший способ расслабиться и восстановить душевные силы.

Дарья Ровбут, пресс-служба городской поликлиники №5