

4. Стрессоустойчивость. Управление стрессом - часть пункта по обучению контролю за собой и эмоциональными проявлениями, однако она выделена в отдельную категорию, поскольку включает в себя также и обучение техникам релаксации. Противостоять неблагоприятным факторам – залог успеха.

5. Соблюдение режима труда и отдыха. Для поддержания здоровья необходимо уметь правильно распределять свое время, качественно и полноценно отдыхать после трудового периода. Кроме этого, также важно делать перерывы во время работы, чтобы не перегружать свой организм и хорошо справляться с обязанностями. Влияет на ведение здорового образа жизни и полноценный сон, продолжительность которого должна быть не менее 7 часов.



Психическое и духовное здоровье - являются неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здорового образа жизни. Сохраняя свою внутреннюю гармонию, мы заботимся об организме в целом.

Материалы разработали помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю, инструктор-валеолог Юреня Н.И.
Тираж 250 экз.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЯТЛОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

«Психическое и духовное здоровье как основа здорового образа жизни»



2023

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска.



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ — это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, осуществляет продуктивную осознанную деятельность и вносит свой вклад в развитие социума. В первую очередь это реализуется за счет стабильного, адекватного функционирования психики, а также основных психических познавательных процессов: памяти, внимания, мышления.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ — это способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. На духовное здоровье также воздействует система отношений человека к себе, к другим

людям, высокая нравственность, творческие отношения, гармония с собой и окружающим миром, любовь и вера.

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ:



- 1. Правильное здоровое питание.** И это не строгие диеты с большим количеством ограничений, а наоборот — разнообразный, сбалансированный рацион. Правильное питание значительно увеличивает энергию и улучшает настроение.
- 2. Физическая активность.** Полноценные занятия спортом влияют на когнитивные способности. Упражнения разгоняют лимфу и кровь, тем самым помогая снять отечность, стимулируют рост новых нервных клеток, насыщают мозг кислородом, что влечет за собой улучшение памяти и повышение концентрации внимания.
- 3. Преодоление зависимостей.** В первую очередь, явных физических — курение, злоупотребление спиртным, даже в ряде случаев ненужные «автоматизмы» — всему этому не место в жизни здорового человека.