



## **10 октября 2024 года – Всемирный день психического здоровья**

**Психическое здоровье - это один из самых важных аспектов нашей жизни, оказывающий значительное влияние на общее состояние организма и качество жизни.**

10 октября 2024 года отмечается Всемирный день психического здоровья, который напоминает нам о важности заботы о своем внутреннем мире.

Психическое здоровье играет ключевую роль в общем благополучии каждого человека. Это состояние позволяет нам эффективно справляться с повседневными стрессами, находить радость и удовлетворение в жизни, поддерживать гармоничные отношения с окружающими.

Однако, не всегда мы обращаем должное внимание на состояние нашего психического здоровья. Работа, семейные проблемы, финансовые трудности - все это может оказывать давление на наше психическое состояние и вызывать стресс.

Чтобы поддерживать свое психическое здоровье, важно уделить внимание своим эмоциям, общаться с близкими людьми, находить время для отдыха и развлечений, заниматься спортом, правильно питаться и наделять себя положительными мыслями.

Старайтесь не отрицать свои эмоции и чувства, берите ответственность за собственное благополучие, осознавайте свои потребности и работайте над их удовлетворением. Обращайтесь за помощью к специалистам, если чувствуете, что не можете справиться самостоятельно.

Забота о своем психическом здоровье поможет вам не только стать более счастливым и уверенным в себе, но и преодолевать жизненные трудности с легкостью. Здоровый разум – это ключ к крепкому и радостному будущему.

**В рамках проведения Всемирного дня психического здоровья 10 октября 2024 года будет работать «прямая» телефонная линия с 12:00 до 14:00 по телефону 5-57-72. На все интересующие вас вопросы ответит заведующий психоневрологическим диспансером Бурвель Павел Иванович.**

**ГОРОДА И ПОСЕЛКИ**  
Психолог отделения общественного здоровья  
ГУ «Речицкий ЗЦЭ»