

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Состояние эмоционального и психологического благополучия человека.

Включает:

- Способность справляться со стрессами
- Устанавливать здоровые отношения с окружающими
- Ощущать удовлетворение и радость в повседневной жизни
- Комфортное функционирование в окружающей среде



ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Психическое здоровье способствует:

- Нормальному общему самочувствию
- Социальной и физической активности
- Мотивации на свершения

Физическое состояние влияет:

- Снижение стресса и тревоги
- Улучшение настроения
- Психологическую стабильность

Поддержание баланса между психическим и физическим здоровьем приводит к лучшему качеству жизни.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ПОСИЛЬНАЯ физическая активность укрепит иммунитет, ускорит метаболизм, снизит выработку стрессовых гормонов и улучшит эмоциональное состояние.

Что это может быть?

Пешая прогулка, утренняя зарядка, езда на велосипеде, танцы, йога и др

Сколько нужно?

От 150 минут в неделю минимум в 2 подхода (20 мин в день, 50 через день и пр)



СОН ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



- Восстановление мозга (удаление токсинов и метаболитических продуктов)
- Обработка информации и эмоций дня
- Сон способствует выработке гормона счастья – серотонина
- Улучшение когнитивных функций (концентрация, память, способность решать задачи)
- Снижает выработку стрессовых гормонов
- Способствует общему восстановлению и расслаблению организма

Средняя норма сна – глубокий сон
7-9 часов в сутки