Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня

психического здоровья 10 октября)

* Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.
* Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказать от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный

баланс, развивать позитивное мышление.

* В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.
* Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно- транспортных происшествий и бытового насилия.
* Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками

ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.