



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Плохое психическое здоровье часто связано с:

- Стрессовыми условиями на работе
- Нездоровым образом жизни
- Социальными изменениями
- Социальным отчуждением
- Физическим нездоровьем





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# 4

## Медитируйте

Исследования  
показывают, что  
медитация  
приносит пользу  
психологическому  
и  
физиологическому  
здоровью





8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

## Как улучшить качество сна?

✓ **Выработайте график сна и придерживайтесь его каждый день, даже в выходные**



✓ **Создайте благоприятные для сна условия. Убедитесь, что в вашей спальне прохладно, тихо и темно**





Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

## Первые признаки появления психического расстройства:

- Плохое настроение и продолжительная тревога
- Головная боль и быстрая утомляемость
- Нарушение сна и аппетита
- Повышенная слезливость
- Панические атаки



Если обнаружили у себе такие признаки, обратитесь  
к врачу.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# 5

## Отдыхайте

Уделяйте достаточно времени своему отдыху – займитесь любимым хобби, почитайте книгу, и обязательно **высыпайтесь**



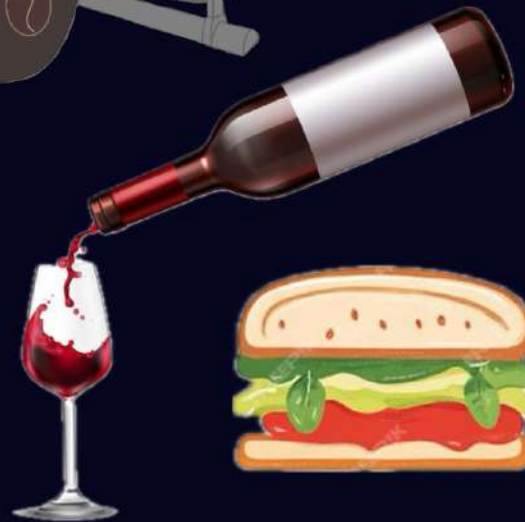
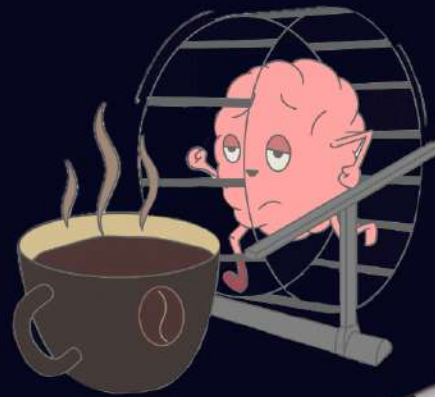


8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

✓ Не ешьте много перед сном, а также ограничьте потребление кофеина и алкоголя, особенно в вечернее время



✓ Избегайте использования электронных устройств перед сном, так как синий свет, излучаемый экранами, может нарушить сон





Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Влияние алкоголя на нервную систему



Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальном этапе эйфория и возбуждение являются признаками тормозных механизмов центральной нервной системы, после чего может наступить депрессия.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

✓ Регулярно  
занимайтесь  
физическими  
упражнениями, но  
избегайте интенсивных  
нагрузок в часы,  
предшествующие сну



✓ Практикуйте  
техники релаксации,  
такие как глубокое  
дыхание или  
медитация, чтобы  
успокоить разум и  
подготовиться ко сну







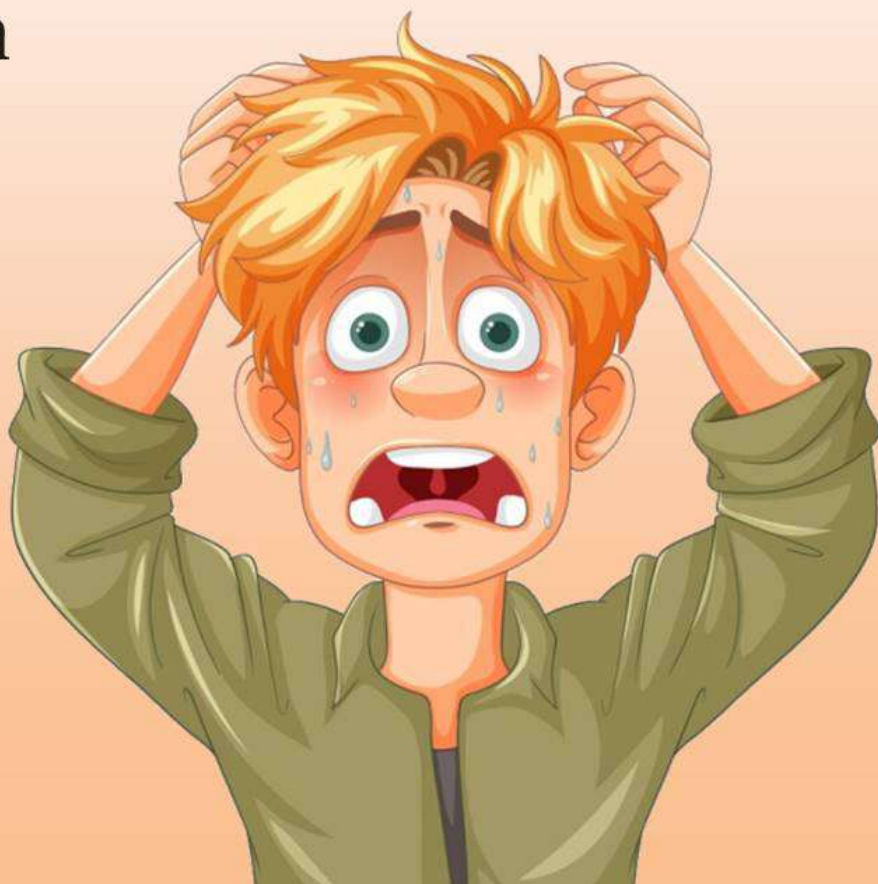
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Как успокоиться?

Релаксация по методике  
Джекобсона





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

Страх, гнев, тревога,  
паника и беспокойство  
сопровожаются мышечным  
напряжением.

Если его убрать, то можно  
повлиять на эмоциональное  
состояние, то есть добиться  
успокоения.



Эту взаимосвязь обнаружил  
американский  
ученый и врач  
Эдмунд Джекобсон

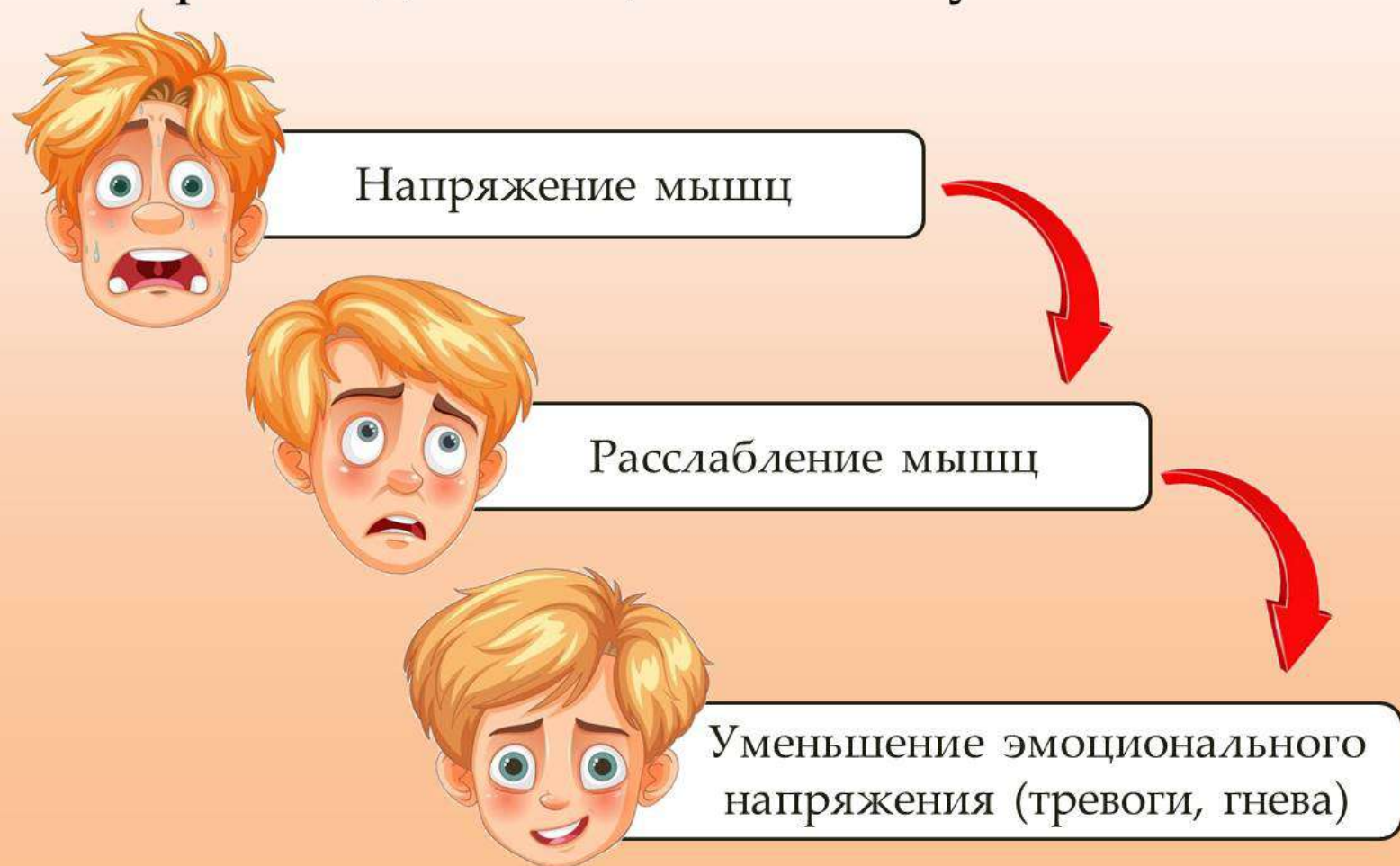


8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

## СУТЬ МЕТОДИКИ ДЖЕКОБСОНА:

- Максимально напрягать мышцу в течение 5—10 секунд, прочувствовать напряжение;
- Затем расслабить и в течение 15—20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления.



Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя.  
Каждое упражнение повторять 2 – 5 раз.



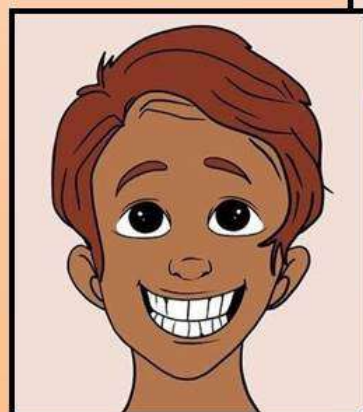
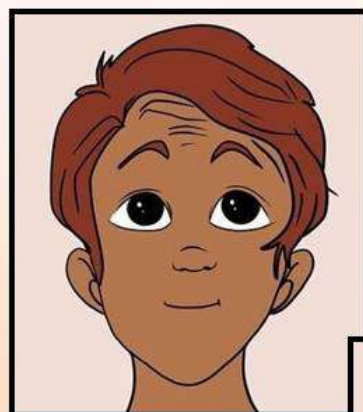
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

## Примеры упражнений для шеи, зоны затылка и лицевых мышц

- Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди.
- Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба.
- Широко открыть рот.
- Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке.





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

## Примеры упражнений для рук и плечевого пояса

- Сжать руки в кулаки. Почувствовать, как напрягаются пальцы и предплечья.
- Согнуть руки в локтях и напрячь бицепс.
- Поднять плечи вверх. Постараться достичь максимального подъема.





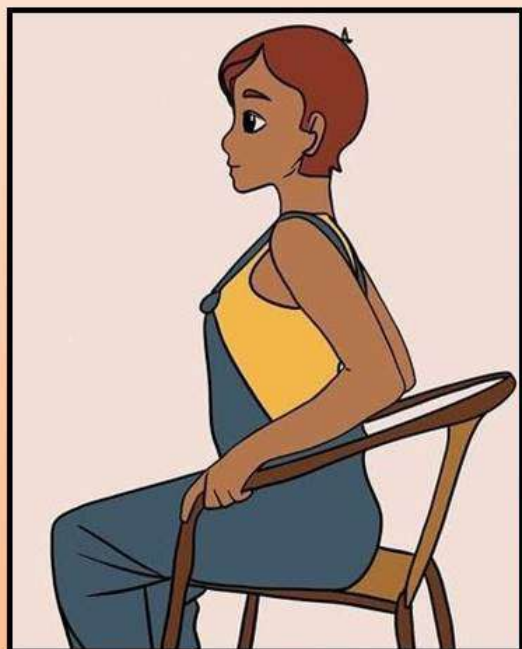
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

## Примеры упражнений для спины и живота

- Свести лопатки так сильно, насколько это возможно.
- Напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса.





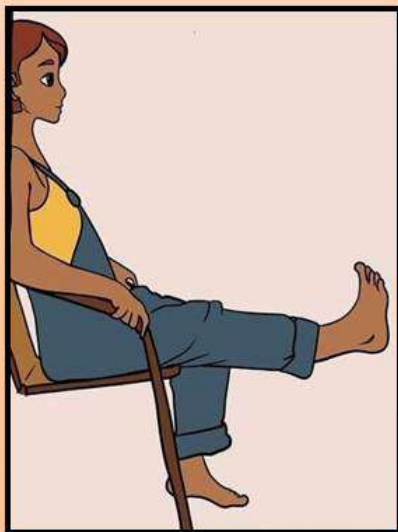
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

## Примеры упражнений для ног

- Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер.
- Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы.
- Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни.



Изображения @ZENBANANI





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

Регулярные тренировки 2 раза в день помогут уменьшить уровень тревоги и стресса, научиться быстро справляться с эмоциональным напряжением.



Можно выполнять упражнения непосредственно в стрессовой ситуации (перед перелетом, публичным выступлением, экзаменом, при сильном напряжении и волнении и т.п.).




8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

## Противопоказания к выполнению упражнений методики Джекобсона:

- физические патологии частей тела или внутренних органов;
- ограничение по возрасту: не рекомендуется детям до 12 лет.



**Если какое-либо из предложенных упражнений вызывает спазмы, боли или судороги, его нужно заменить!**