

Громадське здоров'я – це передусім психічне здоров'я кожного



Психічний та соціальний добробут кожного залежать від того як ми піклуємося про ментальне здоров'я, а це – цілий комплекс дій на різних рівнях від особистого до національного.

Одною із важливих складових здоров'я людини є її ментальне здоров'я. **Формування здорового психічного способу життя** – багатофакторний процес, який відбувається під впливом природних умов, залежить від національних, культурних, релігійних особливостей та рівня соціально-економічного розвитку країни. У 75% випадків більшість захворювань є наслідком нашого способу життя що у великій мірі впливає на психічний стан людини.

Потрібно пам'ятати що здоровий спосіб життя – це комплекс дій, який включає:

- **дотримання принципів здорового харчування.** Варто їсти максимально корисну їжу, яка насичує організм повноцінними білками, жирами природними вуглеводами та мікроелементами.

- **активний спосіб життя, регулярне заняття спортом.** Сон більше 7 годин зменшує ризик інсультів та інфарктів на 33%;

• **відмову від шкідливих звичок** (вживання наркотичних речовин, паління, надмірне вживання алкоголю): чим швидше ми позбудемось їх, тим краще будемо себе почувати, матимемо більше шансів уникнути серйозних психічних та соматичних захворювань;

• **своєчасну діагностику стану всього організму**, що дозволяє виявляти на ранніх стадіях захворювання, які ефективно лікуються. Рекомендуємо проводити доступні для кожного українця безоплатні медичні дослідження та послуги;

• **невід'ємною частиною здорового психічного способу життя** є позитивне мислення, хороший настрій, що покращує обмін речовин в організмі, зміцнює імунітет, сповільнює процеси старіння.

Кам'янське відділення

ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства охорони
здоров'я України»