



# КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Спосіб життя — це один із ключових факторів, що впливають на здоров'я людини.

Усі складові способу життя — психічний стан, фізична активність, якість харчування, режим тощо — безпосередньо впливають на адаптивний імунітет людини.

За даними ВООЗ, 60% факторів індивідуального здоров'я і якості життя пов'язано саме з нашими звичками. Мільйони людей хворіють, зазнають інвалідності й навіть помирають унаслідок нездорового способу життя.

Численні дослідження доводять зв'язок між способом життя і здоров'ям людини — як фізичним, так і психічним.

Між психічним та фізичним самопочуттям людини існує найтісніший взаємозв'язок: думки та вчинки людей можуть та безпосередньо впливають на їхній стан, фізичне та емоційне здоров'я, загальне благополуччя та якість життя.

До поведінкових факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я, належать: тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухомий спосіб життя, зовнішні подразники.

Серед причин депресивних психічних розладів також економічна нестабільність, невпевненість у завтрашньому дні, інформаційні перевантаження через високу інтенсивність праці.

Збереження психічного здоров'я не сумісне з вживанням будь-яких психоактивних речовин!

Нікотинова залежність є найбільш розповсюдженим психічним розладом, яка не допомагає позбавитись стресу, а навпаки підвищує його рівень, що сприяє розвитку більш тяжких психічних розладів. Кожна людина свідомо чи підсвідомо володіє якимись релаксуючими стратегіями. І дуже добре, щоб якомога раніше кожен із нас зрозумів, що йому приносить полегшення і задоволення. Для цього потрібно вивчати себе, вивчати свої можливості в різних сферах життя і свою поведінку в різних ситуаціях.

Не шукайте розслаблення у зловживанні алкоголем або прийманні психоактивних речовин — це лише поглибить психоемоційні проблеми.

Пам'ятайте, що всі люди потребують підтримки, участі, співчуття та любові. Ви не самотні! Поруч є завжди люди, які зрозуміють і допоможуть. Не соромтеся звертатися за допомогою! У разі потреби звертайтеся до фахівців — отримаєте індивідуальну, конфіденційну консультативну допомогу і підтримку.

Контакти психолога університету:  
вул. Героїв Майдану 8, м. Хмельницький  
Ел. пошта: o\_shkolnyk@univer.km.ua

**Бережіть психічне здоров'я! Адже це запорука щасливого життя і довголіття!**

