

В "Школе ЗОЖ" состоялся час здоровья на тему "Сохранение, укрепление психического здоровья" с участием специалиста ТОГБУЗ «МПБ», медицинского психолога Н.В. Дякиной.

Речь шла о том, что психоэмоциональное состояние - один из определяющих факторов самочувствия человека, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием. Психолог отметила, что психическое здоровье в юном возрасте требует особого внимания в силу физиологических особенностей, так как находится на стадии становления, нестабильна и уязвима, поэтому важно постараться уберечься от всяческого негативного воздействия.

Специалист дала полезные рекомендации по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости как в ответственный период, например, сессии, так и в жизненных ситуациях. Практическая часть занятий включала в себя психотерапию стресса с использованием психоневрологической техники.

