**10 октября – Всемирный день психического здоровья**

****

На протяжении нескольких десятилетий проблемы, связанные с психическим здоровьем, все больше привлекают внимание общества. Ответственность за создание сознательного и осознанного отношения к психическому здоровью лежит на нас всех – от государства до отдельных граждан.

Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно 10 октября. Девиз праздника в 2023 году: «Психическое здоровье – универсальное право человека». Целью этого дня является повышение осведомленности о психических расстройствах и стимулирования действий по их предотвращению, диагностике и лечению. Этот день служит напоминанием о необходимости удаления социального стигмата, сопутствующего психическим состояниям, и обеспечения доступа к качественным психологическим услугам для всех.

Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Для их поддержания выполняйте несколько несложных правил:

* Полноценно отдыхайте (сон не менее 7 – 8 часов)
* Займитесь умеренной физической нагрузкой
* Общайтесь с интересными и позитивными людьми
* Найдите для себя хобби и увлечения по вкусу
* Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя