



1

10 октября – Всемирный День психического здоровья

Эта дата отмечается ежегодно с 1992 года. Входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН. В этом году темой дня станет *"Психическое здоровье и достойная жизнь"*.

Всемирный день психического здоровья отмечается с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья.

Заповеди психического здоровья

1. Не надо "переделывать" окружающих на свой лад.
2. Не оставайся один на один со своими неприятностями.
3. Выйди из собственной скорлупы (о "комплексе неполноценности") или любите себя.
4. Не ожидай манны с небес.
5. Избегайте односторонних суждений, умейте посмотреть на себя со стороны.
6. Не занимайтесь постоянной самокритикой.
7. Старайтесь не удерживать тревожные мысли о своем здоровье.
8. Следуйте изречению "В здоровом теле здоровый дух".
9. Не прогнозируйте собственные несчастья.
10. Управляйте своими эмоциями, не растравляйте себя.

Будьте здоровы!

