

**9 октября – 15 октября 2023 года**

**Неделя сохранения психического здоровья**

**\*Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.**

**\*Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказать от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.**

**\*В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.**

**\*Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.**

**\*Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.**