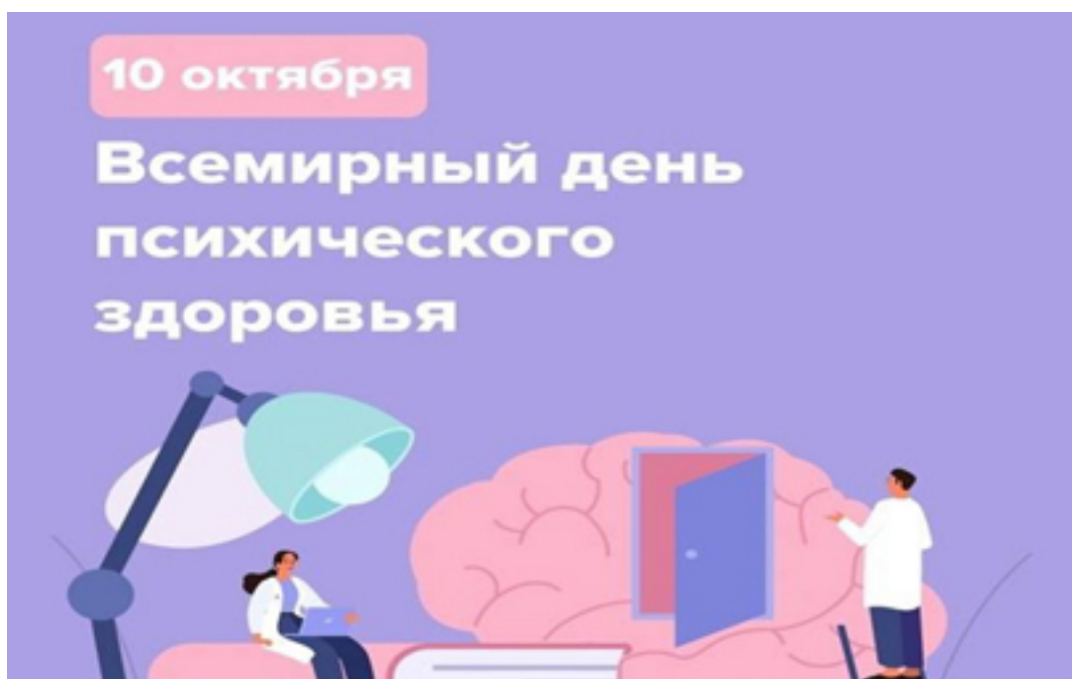


10 октября - Всемирный день психического здоровья



В рамках Всемирного дня психического здоровья 09.10.25 в учреждении образования «Брестский государственный медицинский колледж» совместно с учащимися учебной группы ЛД- 231 было проведено внеучебное мероприятие под названием «Здоровый разум - счастливая жизнь!», цель которого заключалась в повышении осведомленности о проблемах психического здоровья во всем мире и мобилизации усилий в поддержку укрепления психического здоровья. Также в этот день был организован просмотр информационных видеороликов по теме психического здоровья, распространены информационные буклеты, оформлены информационные стенды.



Сохранение и укрепление здоровья учащихся является одной из наиболее значимых проблем современного образования. Учитывая негативное воздействие возрастающих физических и эмоциональных нагрузок во время пребывания в учебном заведении, особого внимания требуют вопросы контроля состояния здоровья учащихся, профилактики заболеваний и здоровье сберегающей организации образовательного процесса.



Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем.

Профилактика психического здоровья включает поддержание здорового образа жизни (регулярный сон, физическая активность, сбалансированное питание) и психологическую гигиену (управление стрессом, позитивное мышление, занятия любимым делом). Важно также избегать эмоциональных перегрузок, соблюдать режим дня и при необходимости обращаться за помощью к специалистам, особенно при ранних признаках нарушений.

Цикловая комиссия №4