

**Уважаемые родители,**  
в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 9 по 13 октября проводятся мероприятия, посвященные Неделе сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября).

**Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:**

- 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: отказаться 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.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**