

## «Болезнь легче предупредить, чем лечить»

### УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- поддержание оптимального уровня физической активности
- адекватная рефлексия, критическое мышление, умение работать с информацией
- эмоциональная зрелость, способность к саморегуляции
- возможность обратиться за консультацией и помощью

### Организации, оказывающие бесплатную психологическую помощь

---

Социально-психологическая служба

ГБУ РМЭ "Республиканская психиатрическая больница"  
тел.: +8 (8362) 72-82-20

ГБУ РМЭ "Республиканский психоневрологический диспансер"

тел.: +8 (8362) 73-25-23

ГБУ РМЭ Республиканский центр психолого-педагогической и социальной помощи населению «Доверие»

тел.: +8 (8362) 21-10-40

ГБУ РМЭ "Республиканская психиатрическая больница"



### Сохранение психического здоровья: ресурсы и ВОЗМОЖНОСТИ

по материалам,  
представленным на сайте ВОЗ

2020г.

# Психическое здоровье как результат сочетания ряда факторов

---

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА - ОТКАЗ ОТ ОБРАЩЕНИЯ ЗА КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОМОЩЬЮ

ВОЗМОЖНЫЙ ВЫХОД - СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДОСТУПНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ

- наследственная предрасположенность
- травмы, интоксикации
- тяжелые хронические заболевания
- физиологические особенности развития

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- индивидуальные особенности и степень их выраженности
- уровень развития регуляторных способностей
- уровень сформированности критического мышления
- уровень развития прогностических способностей

## СОЦИАЛЬНЫЕ

- особенности и специфика воспитания и образования
- социально-экономический статус
- этнические и культуральные особенности
- уровень социальной активности