

Короткие упражнения для экстренного облегчения

1

Заземление 5–4–3–2–1: перечислите 5 видимых предметов, 4 звука, 3 ощущения, 2 запаха, 1 вкус.

2

Дыхание по квадрату: вдох 4, задержка 4, выдох 4, пауза 4 — 4–6 циклов

3

Прогрессивная мышечная релаксация: напрячь и расслабить группы мышц по 5–7 секунд.

4

План на день из трёх дел: одно обязательное, одно продуктивное, одно приятное.

5

Дневник благодарности: 3 вещи вечером, за которые вы благодарны.

Ищите профессиональную помощь при: длительном ухудшении настроения или сна, существенном снижении работоспособности и общению, навязчивых или суицидальных мыслях, сильных панических атаках или при проблемах с зависимостями. При непосредственной опасности для жизни немедленно обращайтесь в экстренные службы.

Тираж 200 экз.



Учреждение здравоохранения «Городская клиническая больница скорой медицинской помощи г. Гродно»

Сохранение и укрепление психического здоровья

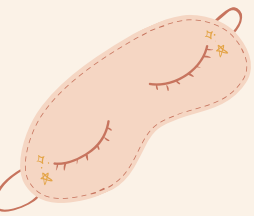


Гродно, 2026 г.

Системный подход: сочетайте привычки сна и питания, физическую активность, управление стрессом и положительные поддерживающие отношения; укрепление требует регулярности и постепенности



Ежедневные практики



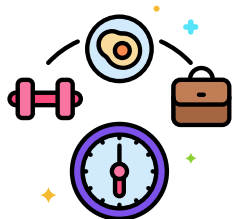
Сон: стремитесь к устойчивому режиму сна; для взрослых рекомендуется около 7–9 часов, по возможности сохранять стабильное время отхода ко сну и подъёма

Движение: 30 минут умеренной активности почти каждый день; комбинируйте кардио и силовые упражнения.



Питание и гидратация: регулярные приёмы пищи, меньше сахара и алкоголя, достаточное потребление воды.

Ограничение информационной нагрузки: выделяйте конкретное время для новостей и соцсетей.



Режим дня: план из трёх ключевых дел — обязательное, продуктивное, приятное.

Психологические навыки и стратегии

Эмоциональная регуляция: называйте эмоции вслух и используйте простые техники дыхания для снижения напряжения.



Когнитивная переоценка: отслеживайте автоматические мысли и ставьте их на проверку фактов.



Поведенческая активация: разбивайте большие задачи на маленькие шаги и фиксируйте достижения.



Границы: учитесь говорить «нет» и ограничивать внешние запросы, чтобы сохранить ресурсы.

Социальная поддержка: поддерживайте близкие связи и делитесь переживаниями с надёжными людьми.



Сон и восстановление, физическая активность и питание напрямую влияют на устойчивость к стрессу и эмоциональное состояние; влияние этих факторов признаётся в медицинских рекомендациях по охране психического здоровья