Психическое здоровье

Психическое здоровье включает эмоциональное, психологическое и социальное самочувствие. Оно влияет на то, что мы думаем, чувствуем и делаем, реагируя на жизненные обстоятельства.

Оно также обуславливает нашу реакцию на стресс, общение с окружающими и принятие решений.

Психическое здоровье важно на каждом этапе жизни, с детских лет и подросткового периода до зрелого возраста.

Психические заболевания - это серьезные нарушения, способные повлиять на ваше мышление, настроение и поведение.

Психические нарушения могут быть вызваны разными причинами. Определенную роль в этом могут играть генетика и семейная история.

Жизненный опыт, например, стресс или жестокое обращение в прошлом, также могут повлиять на развитие заболевания. Еще одной причиной могут послужить биологические факторы.

Психические расстройства широко распространены, и они поддаются лечению.

Text is public domain by MedlinePlus (www.medlineplus.gov)
This handout, created by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org) © 2014