

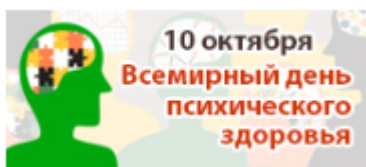
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной **Всемирному дню психического здоровья (10 октября)**

! Обратите внимание, все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, посвященной Всемирному дню психического здоровья, можно организовать следующие мероприятия:

I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер, ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать баннер](#)



II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:

- **Видеолекторий** на тему психического здоровья с использованием видеоматериалов:

1. [Прямой эфир «Как сохранить и укрепить психическое здоровье»](#) с доктором медицинских наук, профессором, заведующим кафедрой фундаментальной психологии и поведенческой медицины СибГМУ Корнетовым Александром Николаевичем

2. [Прямой эфир «Профилактика суицидов в подростковом возрасте»](#) с доктором медицинских наук, профессором, заведующим кафедрой фундаментальной психологии и поведенческой медицины СибГМУ Корнетовым Александром Николаевичем

3. [Депрессия и тревожность: как укрепить психическое здоровье](#)

4. [Как сохранить психическое здоровье](#)

5. [Как победить стресс: эффективные методики](#)

III. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:

- [Как сохранить психическое здоровье](#)

IV. Разместить информационные материалы в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:

1. Буклет «Позитивное мышление»
2. Буклет «Стоп стресс»
3. Буклет «Стресс и здоровье»
4. Буклет «Что такое стресс и как с ним справиться»
5. Памятка «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних»
6. Санбюллетень «Правила эмоционального благополучия»
7. Инфографика «Как справиться со стрессом»
8. Инфографика «Профилактика стресса»
9. Информационный бюллетень ВОЗ «Психическое здоровье»

V. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:

1. Инфографика «Как справиться со стрессом»
2. Инфографика «Профилактика стресса»

VI. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих статей:

1. [Как сохранить эмоциональное здоровье](#)
2. [Психическое здоровье и COVID-19](#)
3. [Как избежать депрессий](#)
4. [Как стресс влияет на организм](#)
5. [Стресс и сердце](#)
6. [Методы восстановления душевного равновесия](#)
7. [Происхождение и значение тревоги](#)
8. [Усиление мер в области охраны психического здоровья](#)

Информацию подготовили:

- врач по медицинской профилактике отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ксения Рашитовна Раткина