

СОВЕТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество

Управляйте ритмом жизни,
заранее планируйте свой день



Чередуйте напряженную работу
с полноценным отдыхом



Правильно питайтесь



Уделяйте физической активности
не менее 30 минут в день



Поддерживайте отношения
с друзьями и близкими



Занимайтесь любимым делом



Сосредоточьтесь на позитивных
эмоциях в вашей жизни



Улыбайтесь

