

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!



**СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ** – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (депрессий, неврозов, фобий).



**СОН ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ
НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ**



**НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ДЛЯ ВАС
ЗАНЯТИЙ (СПОРТ,
ТВОРЧЕСТВО, ВСТРЕЧИ С
ДРУЗЬЯМИ И Т.Д)**



**ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ
ВРЕМЕНИ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ**



**ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ ДО ТОГО,
КАК УСПЕЕТЕ УСТАТЬ**



**ПИТАЙТЕСЬ
СБАЛАНСИРОВАННО**



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**УЧИТЕСЬ
УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ**



МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО



**ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ
В СЕБЕ НЕДОСТАТКИ**



**ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ**

ПОМНИТЕ! Стресс, тревожные и депрессивные состояния повышают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.