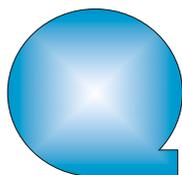


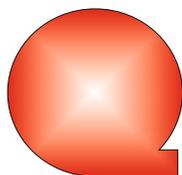


ПЯТЬ СОВЕТОВ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

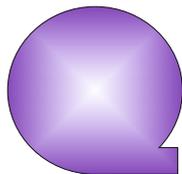
Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также внести вклад в жизнь своего сообщества.



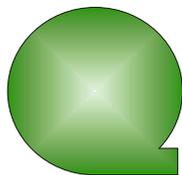
Управляйте ритмом своей жизни, заранее планируйте день. Чередуйте напряженную работу с полноценным отдыхом. Старайтесь спать не менее восьми часов.



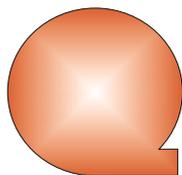
Соблюдайте принципы здорового питания. Состояние и работа нервной системы напрямую зависят от употребляемой пищи, а также содержащихся в ней полезных веществ. То, что мы едим, влияет на то, как мы себя чувствуем.



Уделяйте физической активности не менее 20 минут в день. Спорт на регулярной основе тонизирует, улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение.



«Не копите» и «не носите» в себе свои проблемы. Поддерживайте отношения с друзьями и близкими. Сосредоточьтесь на позитивных вещах и эмоциях в вашей жизни.



Находите время для занятия любимым делом и время, чтобы просто наслаждаться жизнью, позабыв обо всех своих заботах.

ПОМНИТЕ!

**ЧЕМ ЛУЧШЕ МЫ ЗАБОТИМСЯ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ
НАМ ЖИТЬ В ЭТОМ НЕПРОСТОМ МИРЕ.**