



СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Если причина, вызывающая стресс, неустранима — **обратитесь за помощью** к психологу
- Не замыкайтесь в себе. Не можете увидеться с друзьями физически — созвонитесь по видеосвязи
- Меньше думайте о плохом. Чаще говорите себе, что у вас всё получится





СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- 20–30 минут в день физической активности позволяют чувствовать себя спокойнее
- Качественный сон (7–8 часов) влияет на здоровье и жизнедеятельность
- Помощь людям, уход за животными, **забота вызывает чувство благополучия и полезности.**

Волонтерство делает нас более физически подвижными и социально активными





СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- **Не зацикливайтесь на материальном**, смотрите шире: семья, здоровье, красота, хорошая погода на улице
- **Научитесь управлять эмоциями**. Спокойствие и гармония – важные составляющие психического здоровья





Поделись информацией
с друзьями и близкими

