

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

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



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ



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 СБАЛАНСИРОВАНО



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



УЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ



МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО



ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ В СЕБЕ НЕДОСТАТКИ



ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ