



НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

6–12 ОКТЯБРЯ



#тематическая_неделя35



ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМО:

- Осуществлять контроль за стрессом и развивать позитивное мышление.

Навыки адекватного противостояния стрессу помогают минимизировать тревожность, эмоциональную нестабильность и депрессию.



#тематическая_неделя35



ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМО:

- Отказаться от употребления алкоголя, курения.

Снижение потребления алкоголя уменьшает риск возникновения психических и поведенческих нарушений.



#тематическая_неделя35



ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМО:

- Здоровое питание и физическая активность.

Сбалансированный рацион и умеренные физические нагрузки способствуют укреплению нервной системы, сосудов и иммунитета.



#тематическая_неделя35



Не забывайте о важности полноценного сна, прогулок на свежем воздухе, ограничении восприятия негативной информации и наличии увлечений, которые помогают отвлечься от рутинных дел и заниматься любимым хобби!



#тематическая_неделя35



Общение с интересными людьми также играет важную роль в поддержании психического здоровья.



#тематическая_неделя35