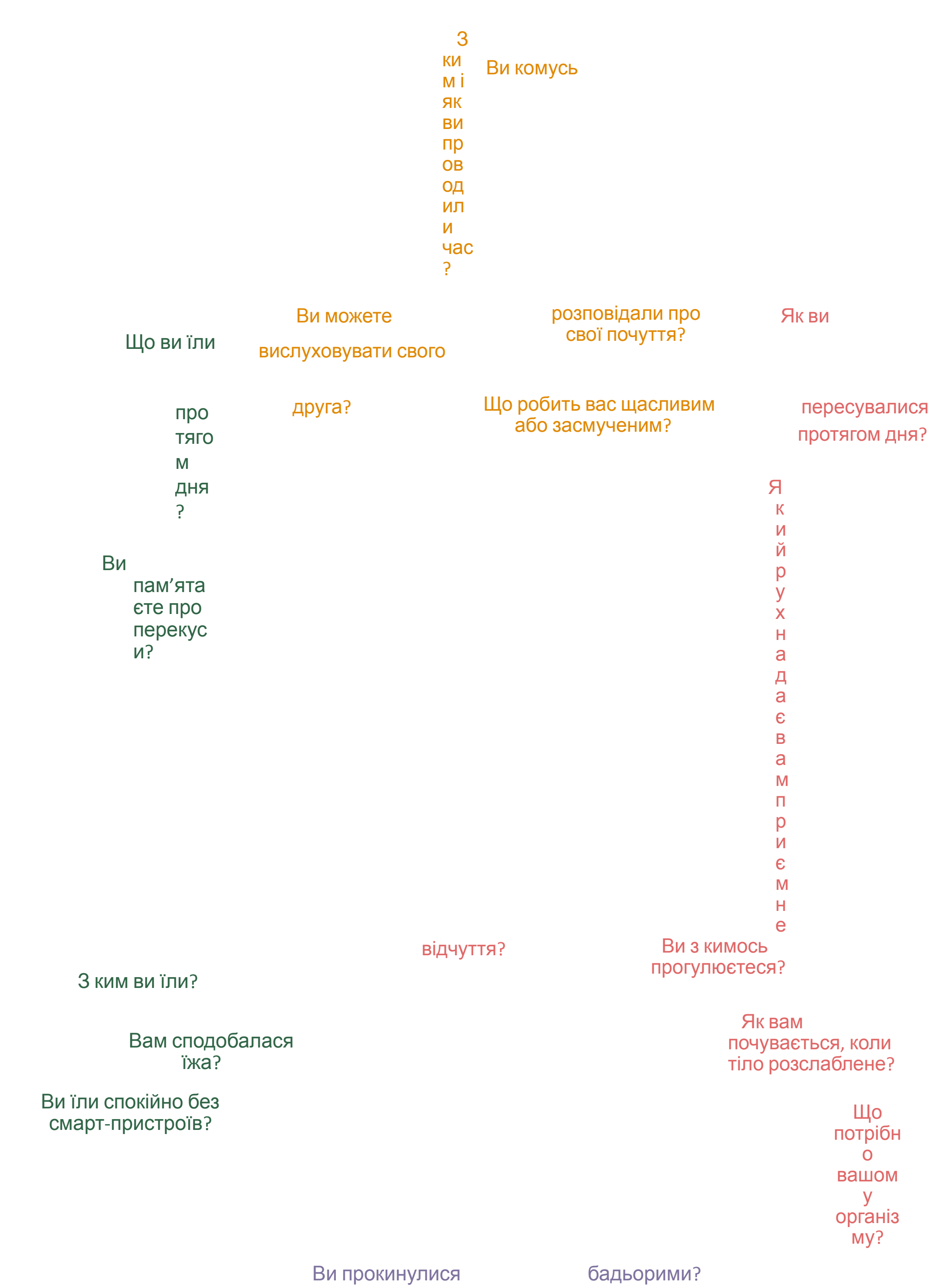


РУКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Як щоденні вибори впливають на
ваше психічне здоров'я?



Ви легко заснули?

Ви встигли розслабитися і відпочити?

Що сьогодні ви зробили приємне і веселе?

Що змусило вас сміятися?

Який вид діяльності змусив вас забути про плін час у?

О котрій годині ви вимкнули смарт-пристрої?

Ви допізна переглядали соціальні мережи?

Що на вашу думку
прекрасне?

Що
ціка
вог
о ви
зна
йш
ли
в
інте
рне
ті?

