

Поради для збереження психологічного здоров'я.
Способи гармонізації психофізичного стану
(за Джоном Лейком)

- Сформувати звички здорового харчування:
 - регулярний прийом їжі;
 - уведення до раціону продуктів, багатих на вітаміни та клітковину;
 - обмеження вживання жирної їжі;
 - вживання достатньої кількості води.
- Рухатись і тренуватись (по 20 – 30 хв. на тиждень). Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню з організму хімічних речовин, що утворюються внаслідок стресу, поглиблюють релаксацію, поліпшують сон.
- Правильно дихати. Рівне і глибоке дихання діє заспокійливо.
- Щоденно використовувати прийоми релаксації, спрямовані на зниження фізичного, розумового та емоційного напруження.
- Жити цікаво. Культивувати хобі, не зациклюватися лише на роботі.
- Робити перерви під час роботи, активно відпочивати, влаштовувати розвантажувальні дні зі зміною діяльності, екскурсіями, прогулянками і поїздками на природу. Організовувати свята для себе, своєї родини, близьких людей або колег.
- Сказати «ні» шкідливим звичкам.
- Дбати про збереження позитивного настрою упродовж усього дня. Розвивати звички позитивного самонавіювання і мислення, формувати позитивні установки.
- Спілкуватися з природою.
- Спілкуватися з домашнім улюбленцем
- Знаходити час для піклування про себе, слухати музику, дивитися улюблені телевізійні передачі, фільми, читати книжки.
- Культивувати відчуття спокою. Не допускати, щоб пригнічений настрій руйнував душевну рівновагу і благополуччя.
- Використовувати техніки саморегуляції психічного стану.