

Як зберегти психологічне здоров'я?

Праця

Вважається, що праця - найкращі ліки для психологічного здоров'я. Неважливо, яке заняття ви виберете. Чи це буде фізична, чи розумова праця, головне, щоб вона займала всю вашу увагу.

Не тільки праця повинна займати вас кожен день для відновлення психічного здоров'я. Урізноманітніть своє життя різноманітними цікавими для вас заняттями. Це може бути і спорт і хобі. Цікаві заняття допоможуть відчувати приємну втому, задоволення і повернуть колишню працездатність.

Сім'я

Для відновлення психічного здоров'я більше часу приділіть сім'ї, дітям. Відчуйте себе комусь потрібним і улюбленим. Відчуйте сенс життя, стимул до розвитку.

Дуже важливо для психічного здоров'я дотримуватися режиму дня. Вчасно вставати і лягати спати. Харчуватися здоровою і домашньою їжею, не переїдати.

Свіже повітря

Намагайтеся знаходити час для прогулянок на свіжому повітрі, подорожувати. Така різноманітність життя сприятиме збереженню психічного здоров'я. Не забудьте виключити шкідливі звички.

Якщо ви зможете виробити звичку у всьому бачити тільки хороше, це неодмінно сприятиме збереженню психічного здоров'я. Не забувайте, що стрес також може увійти у звичку.

Будьте здоровими та щасливими!

