

Советы для укрепления психического здоровья

- Управляйте ритмом жизни, старайтесь заранее планировать свой день
- Чередуйте напряженную работу с полноценным отдыхом
- Правильно питайтесь
- Уделяйте физической активности не менее 30 минут в день
- Поддерживайте отношения с близкими и друзьями
- Сосредоточьтесь на положительных эмоциях в вашей жизни
- Занимайтесь любимым делом
- Больше улыбайтесь

