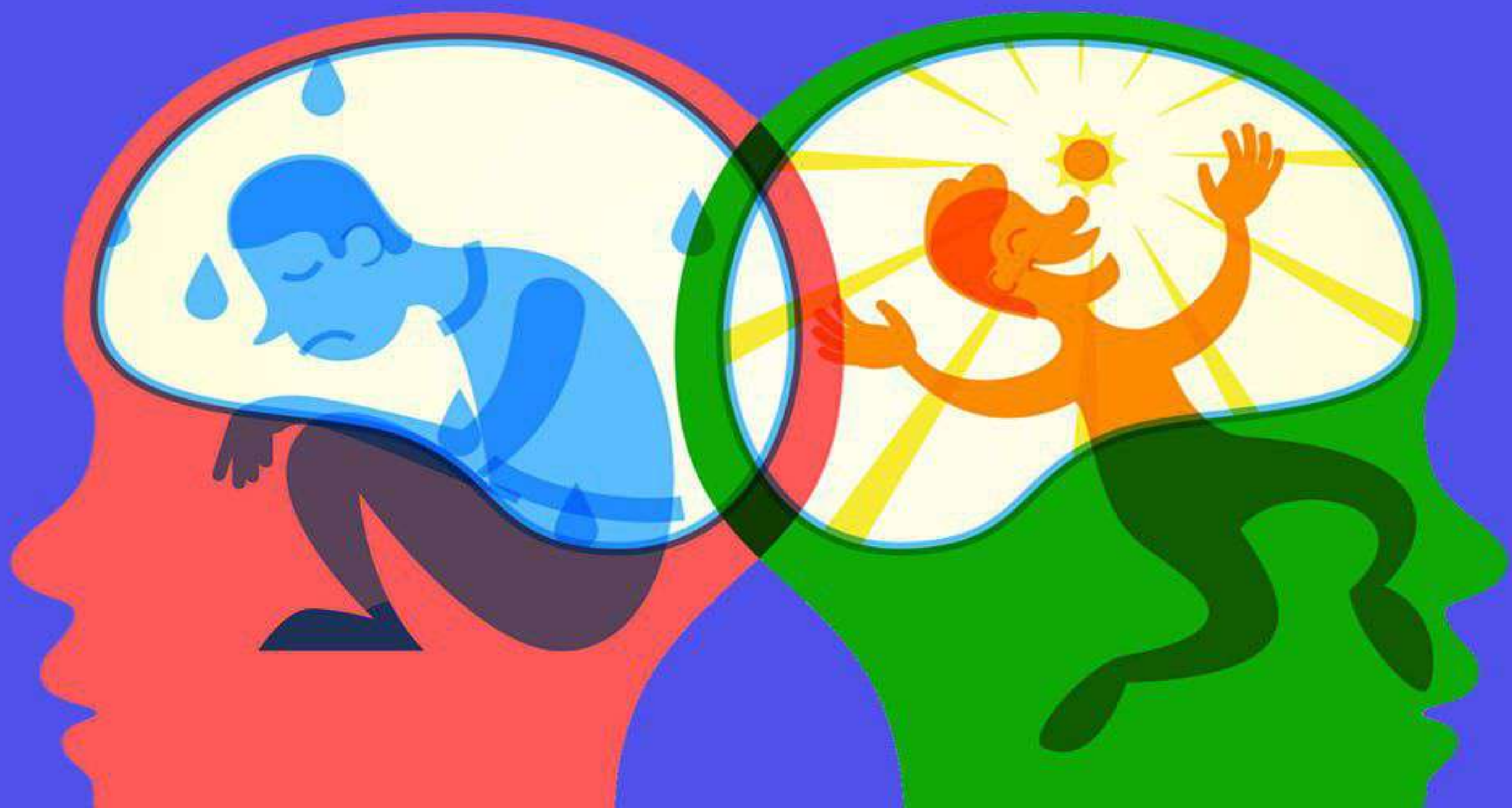




Служба  
здоровья

# Как укрепить психическое здоровье?





# Спорт и правильное питание

Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка - залог психического комфорта и здоровья.

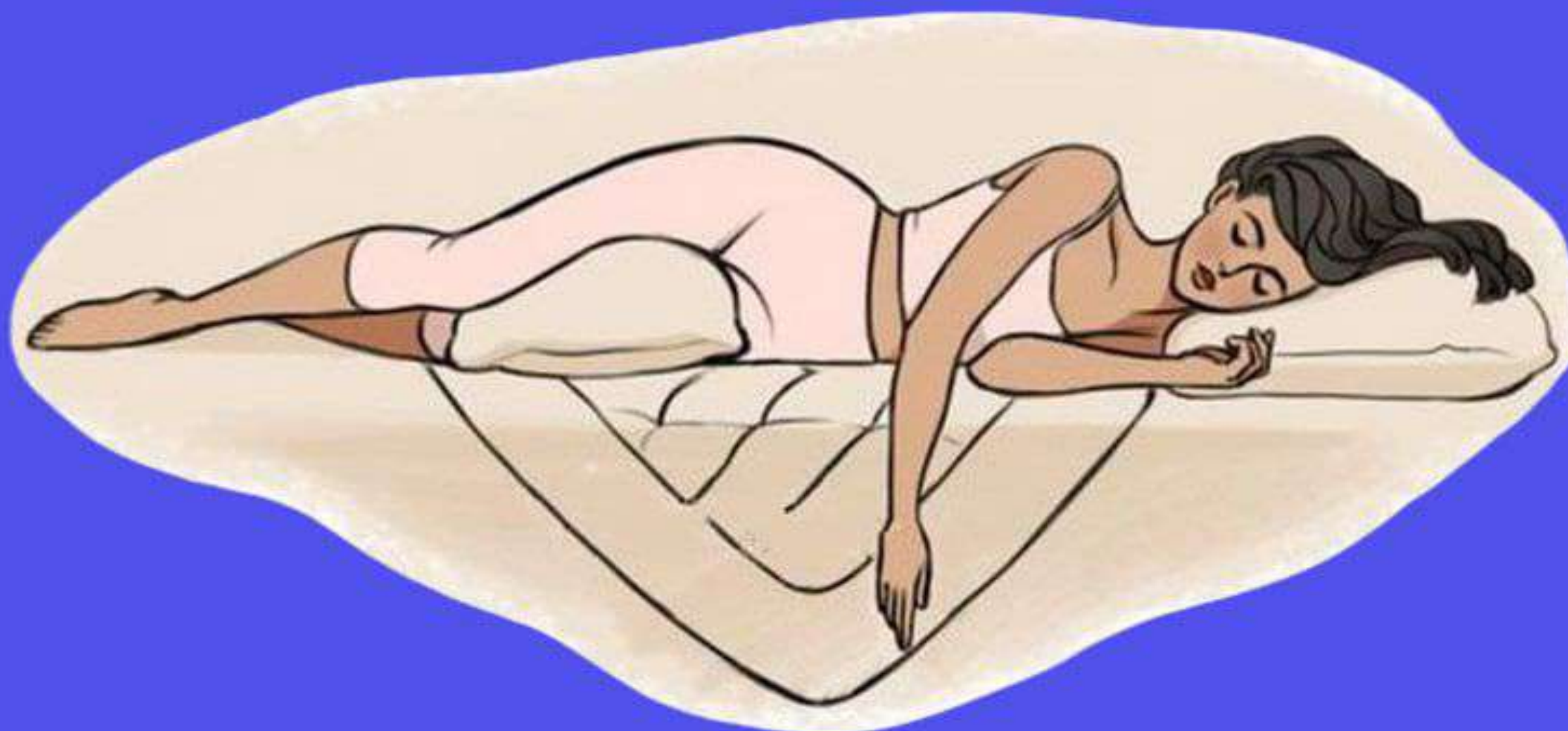




Служба  
здоровья

# Глубокий сон не менее 7-8 часов

Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большой стойкости к стрессовым ситуациям.





# Хобби, увлечения по вкусу

Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».





Служба  
здоровья

# Общение с интересными и позитивными людьми

Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.





**Служба  
здоровья**

# **Умение и возможность выговориться**

**Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьёзные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.**



Служба  
здоровья

# Факторы, разрушающие психическое здоровье:

- Употребление психоактивных веществ, алкоголя и курение.
- Перегрузка информацией.
- Ложь, одиночество.





**Служба  
здоровья**

**Устраните факторы,  
разрушающие  
психическое здоровье!**

**Ведите здоровый образ жизни!**

**И будьте здоровы!**