

Как сохранить психическое здоровье?

- ✿ **Трудиться.** Труд – лучшее лекарство (как физический, так и умственный, желательно по очереди).
- ✿ **Разнообразить свои дни** разносторонними, разноплановыми занятиями (хобби, общение, спорт). Такие виды деятельности возвращают полноту ощущений, придают бодрости, позволяю ощутить приятную усталость, возвращают работоспособность.
- ✿ **Найти смысл жизни** (дети, семья, волонтерское движение, созидание, помощь окружающим). Когда чувствуешь себя нужным обществу, есть стимул жить и развиваться.
- ✿ **Соблюдать режим дня** (сон, здоровое питание).
- ✿ **Вовремя, с удовольствием отдыхать** (ложиться спать не слишком поздно, гулять на свежем воздухе, путешествовать, знакомиться с новыми людьми).
- ✿ **По максимуму исключить вредные привычки.**
- ✿ **Находить позитив** в каждой ситуации (что ни делается, то к лучшему).