

Всесвітній день психічного здоров'я

Добрий день, всім моїм читачам!



З нагоди Всесвітнього дня психічного здоров'я, хочу ще раз привернути увагу на психоемоційний стан. Особливо в ці нелегкі часи, коли ми вже не помічаємо, що живимо у постійній тривоги і напруженні.

Важливо не боятись говорити про психологічні проблеми, допомагати близьким та знайомим, у яких ви відчуваєте надмірну тривожність, депресію, зневіру.

Ваше психічне здоров'я можуть **покращити невеликі щоденні звички**. Вони здатні вплинути на настрій та робити щасливими.

Ходіть струнко

Дослідження показало, коли ваша голова пряма та спина рівна, ви матимете кращий настрій. Якщо ви сутулитесь, ви більше схильні зосередитися на негативі, а не на позитивних моментах.

Будьте активними

За даними дослідження, тренування три рази на тиждень знижує ризик розвитку депресії на 19%. Вчені виявили, що активні люди менш схильні до цієї недуги.

Не відкладайте справи

Чим довше ви відкладете завдання, тим більше це завдасть стресу. Зберіться і доведіть свої справи до кінця.

Більше спіть

Ваше тіло не може нормально функціонувати, якщо ви недостатньо спите.

Не витрачайте час на гаджети

Смартфони, планшети та ноутбуки можуть завищувати наш мозок, і якщо ви ніколи не відкладаєте їх у сторону, ваше психічне здоров'я не буде у нормі.

Робіть міні-цифровий детокс щотижня, навіть **на півдня** або на **пару годин**.

Відмовтеся від багатозадачності

Ланч під час надсилання електронних листів може здатися не надто небезпечним, але багатозадачність дійсно додає нам стресу

