



ГБУЗ НО НОСОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Как укрепить психическое здоровье?

Факторы, разрушающие психическое здоровье:



Курение, употребление психоактивных веществ и алкоголя;



Перегрузка информацией;



Ложь, одиночество.

Еще больше о здоровье здесь



1

Спорт и правильное питание

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



2

Здоровый сон не менее 7-8 часов

Сон способствует быстрому восстановлению организма и формированию устойчивости к стрессовым ситуациям.



3

Хобби, увлечения по вкусу

Занятие любимым делом заставляет организм выделять "гормон радости".



4

Общение с интересными позитивными людьми

Положительно настроенный человек заряжает себя и окружающих хорошей энергией.



5

Умение и возможность выговориться

Нельзя накапливать негативные эмоции продолжительное время и замыкаться в себе, это приводит к серьезным психическим расстройствам.

