

Поради: “Як покращити психічне здоров’я”



Як покращити психічне здоров'я:

🌿 1. Дбайте про позитивний настрій

Знаходьте час для занять, які приносять радість.

Практикуйте щоденне висловлення вдячності
(наприклад, записуйте 3 хороші події дня).

🧘♀️ 2. Вчіться керувати стресом

Використовуйте техніки глибокого дихання (вдих 4 секунди, видих 6 секунд). Пробуйте вправи на релаксацію: медитацію, йогу. ...

3. Спілкуйтесь і діліться переживаннями

Не соромтесь звертатись за підтримкою до друзів, батьків чи вчителів.

Бережіть дружні стосунки розмовляйте, слухайте одне одного.

🏃♂️ 4. Будьте фізично активними

Щодня рухайтесь: гуляйте на свіжому повітрі, займайтесь спортом.

Фізична активність знижує рівень стресу і покращує настрій. 🕒

5. Дотримуйтесь режиму дня

Спите достатньо (8–10 годин для підлітків).

Відпочивайте від гаджетів перед сном.



6. Харчуйтесь збалансовано

Вживайте більше овочів, фруктів, горіхів, води.
Уникайте надмірної кількості солодощів та енергетиків.



7. Ставте реалістичні цілі

Плануйте свій день, ставте невеликі, але досяжні завдання.
Радійте своїм успіхам, навіть маленьким.



8. Розвивайте свої навички та інтереси

Займайтесь творчістю, хобі, пізнавайте нове.
Відкривайте для себе нові можливості для саморозвитку.



9. Будьте доброзичливими

Допомагайте іншим, підтримуйте друзів, беріть участь у волонтерських проєктах.
Доброта до інших покращує і ваш емоційний стан.



10. Звертайтеся за допомогою, коли важко

Якщо відчуваєте тривогу або сум, важливо поговорити з дорослими: батьками,
вчителем, психологом.

Пам'ятайте: психічне здоров'я — це основа гармонійного життя!