

ПСИХИКА – ЧАСТЬ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

**КОГДА ГОВОРЯТ О ЗДОРОВЬЕ, ЧАЩЕ ВСЕГО
ВСПОМИНАЮТ ПРО ТЕЛО: НЕ БОЛИТ ЛИ ГОРЛО,
НЕТ ЛИ ТЕМПЕРАТУРЫ.**

**НО ЕСТЬ ЕЩЁ ОДНА ВАЖНАЯ ЧАСТЬ –
ПСИХИКА. ЭТО ТО, КАК ТЫ ДУМАЕШЬ,
ЧУВСТВУЕШЬ, ПЕРЕЖИВАЕШЬ И РЕАГИРУЕШЬ
НА ВСЁ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ.**

**ЗАБОТА О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ТАК ЖЕ
ВАЖНА, КАК И О ФИЗИЧЕСКОМ.**

**ВОТ 5 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УСТОЙЧИВЕЕ
И УВЕРЕННЕЕ:**



БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ И СВЕЖЕГО ВОЗДУХА!



**ДАЖЕ КОРОТКАЯ ПРОГУЛКА ИЛИ РАЗМИНКА
УЛУЧШАЮТ САМОЧУВСТВИЕ И НАСТРОЕНИЕ.**

**УЧЁНЫЕ ДОКАЗАЛИ: ВСЕГО 20 МИНУТ ХОДЬБЫ НА
УЛИЦЕ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ СТРЕССА И УЛУЧШАЮТ
КОНЦЕНТРАЦИЮ.**





СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ: СПИ И ОТДЫХАЙ

СОН ВЛИЯЕТ НА НАСТРОЕНИЕ, ВНИМАНИЕ И СИЛУ. СТАРАЙСЯ СПАТЬ НЕ МЕНЬШЕ 8 ЧАСОВ.

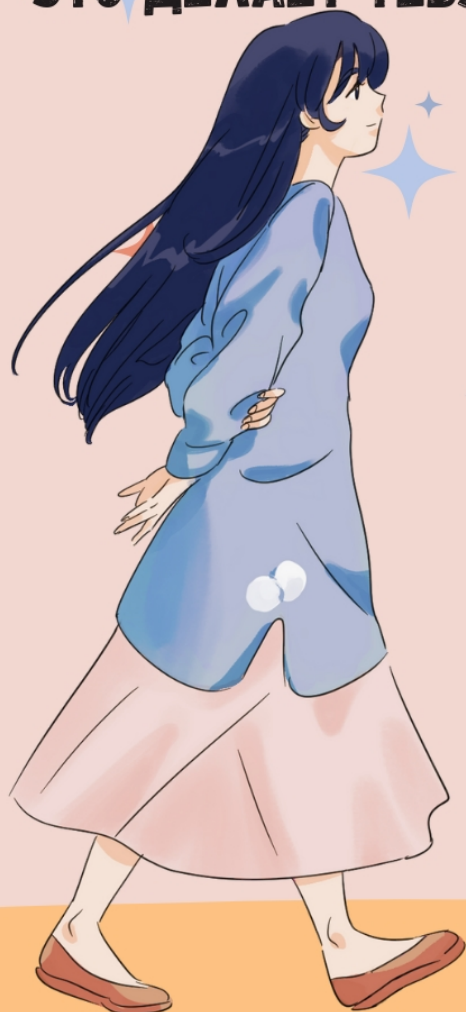
ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ: ЮНОШИ И ДЕВУШКИ, КОТОРЫЕ ВЫСЫПАЮТСЯ, ЛУЧШЕ УЧАТСЯ И ЛЕГЧЕ СПРАВЛЯЮТСЯ С ТРУДНОСТЯМИ. И НАОБОРОТ: НЕДОСТАТОК СНА СНИЖАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ПАМЯТЬ, УХУДШАЕТ НАСТРОЕНИЕ И ВЛИЯЕТ НА СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ.



БУДЬ ДОБР К СЕБЕ

НЕ СРАВНИВАЙ СЕБЯ С ДРУГИМИ. У КАЖДОГО
СВОЙ РИТМ, СВОЙ ПУТЬ И СВОИ СИЛЬНЫЕ
СТОРОНЫ.

ЗАМЕЧАЙ ДАЖЕ МАЛЕНЬКИЕ УСПЕХИ И ХВАЛИ СЕБЯ
ЗА НИХ – ЭТО ДЕЛАЕТ ТЕБЯ СИЛЬНЕЕ.

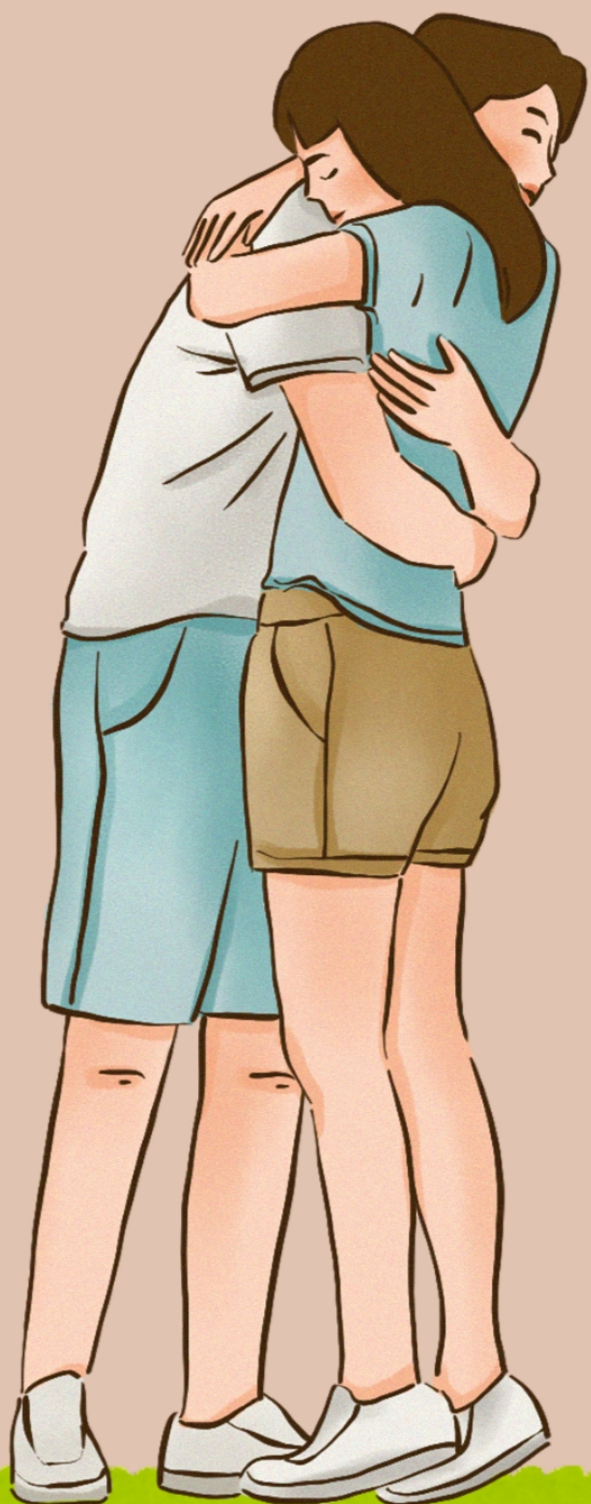




ПРОСИ ПОМОЩИ, ЕСЛИ ТРУДНО

**ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ
– НЕ СЛАБОСТЬ, А ЗАБОТА О
СЕБЕ. РЯДОМ ВСЕГДА ЕСТЬ ТЕ,
КТО ГОТОВ ВЫСЛУШАТЬ И
ПОМОЧЬ.**

**ПОГОВОРИ С РОДИТЕЛЕМ,
ДРУГОМ, УЧИТЕЛЕМ ИЛИ
ПСИХОЛОГОМ – ЭТО ПЕРВЫЙ
ШАГ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ.**





ГОВОРИ О СВОИХ ЧУВСТВАХ

**НЕ БОЙСЯ ДЕЛИТЬСЯ ЭМОЦИЯМИ – ЭТО
ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ И
ПОНИМАТЬ СЕБЯ.**

**ДЕЛИСЬ С ТЕМИ, КОМУ
ДОВЕРЯЕШЬ. МОЖНО
НАЧАТЬ С ПРОСТОГО:
«МНЕ СЕЙЧАС
ГРУСТНО/ТРЕВОЖНО...».**

