

## Памятка «Как сохранить своё психическое здоровье?»

- ✓ Соблюдайте режим дня.
- ✓ Следите за своим здоровьем.
- ✓ Займитесь спортом.
- ✓ Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам положительные эмоции.
- ✓ Старайтесь минимизировать негативные воздействия.
- ✓ Расслабляйтесь перед сном.
- ✓ Учитесь контролировать свои эмоции.
- ✓ Правильно и сбалансировано питайтесь.
- ✓ Учитесь мыслить позитивно и во всём видеть хорошее.
- ✓ Ищите поддержку и помощь.



**Учитесь радоваться каждому дню!**

**Помните, что крепкое психическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!**