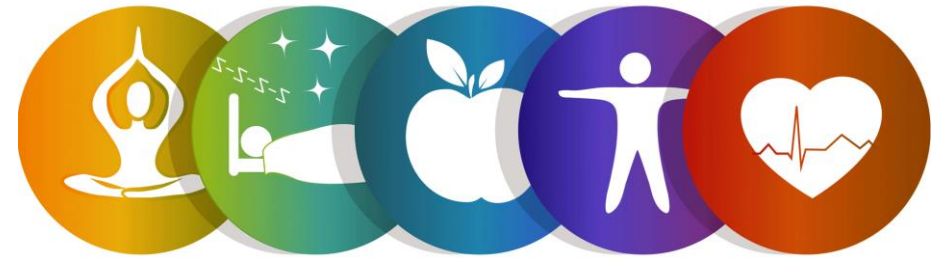
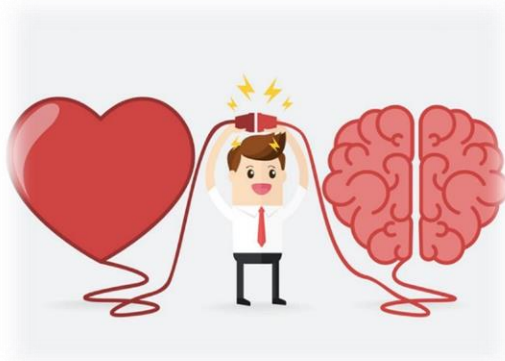


- ✓ Мы то, что мы едим. Ешьте вкусно, красиво и полезно. Горсть орехов или пара долек горького шоколада помогут быстро поднять настроение.
- ✓ Старайтесь засыпать до 23.00, т.к. именно с этого времени начинается самый полезный сон.
- ✓ Раз в месяц пробуйте что-то, что раньше не ели, не делали, смотрите новые фильмы, читайте новые книги, гуляйте в новых местах, играйте в настольные игры. Новый опыт - новые нейронные связи - долголетие ума.
- ✓ Путешествуйте. Дальность поездки не имеет большого значения. Важный факт: любая смена обстановки воспринимается организмом как встряска, что побуждает новые эмоции и улучшает самочувствие.
- ✓ Посещайте культурные мероприятия. Исследования доказали положительную взаимосвязь между посещением таких мероприятий и хорошим здоровьем, удовлетворенностью жизнью, а так же низким уровнем тревожности и депрессии.
- ✓ Минимизируйте или исключите употребление алкогольной продукции, систематическое злоупотребление алкоголем нивелирует Ваши усилия по поддержанию психологического здоровья. Цените себя и свое время.



Психическое здоровье или

В здоровом теле <=> здоровый дух!

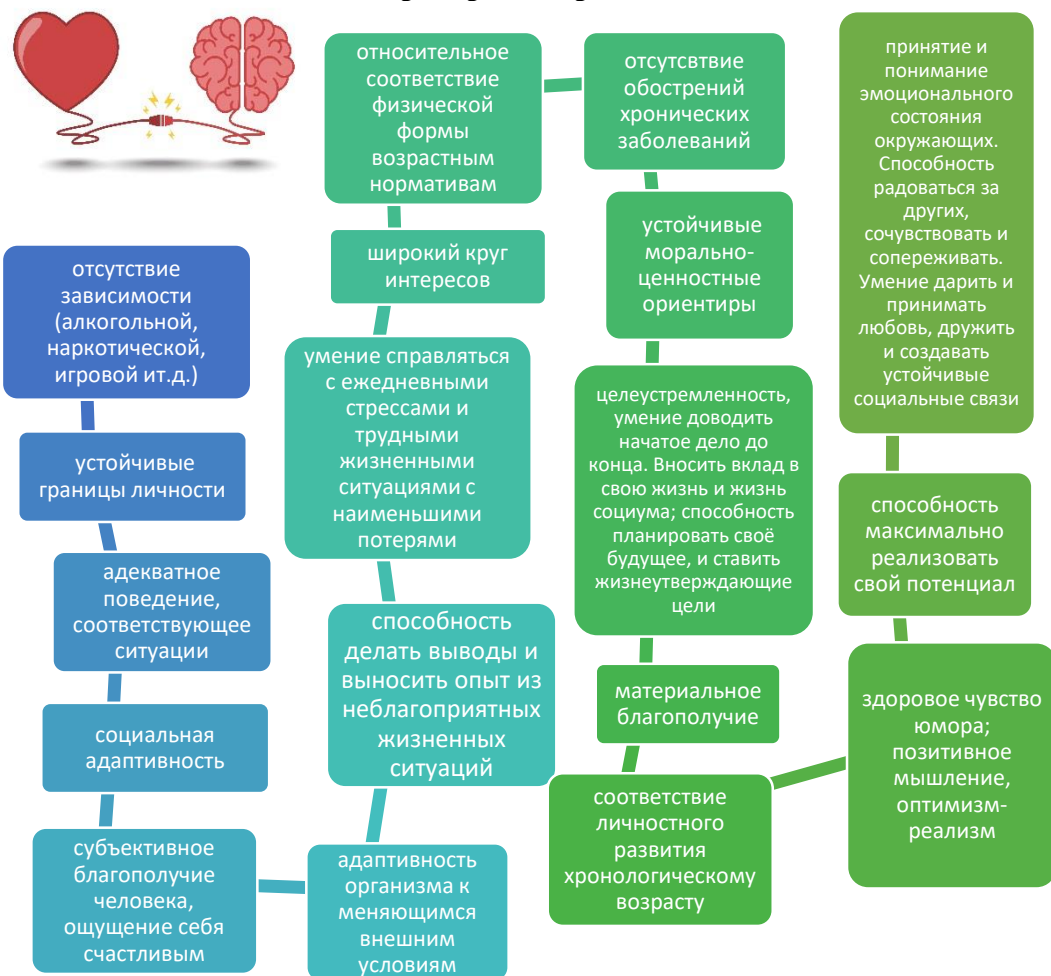


С заботой о Вашем здоровье РКНД.

Здоровье понятие, включающее в себя достаточно много составляющих, в том числе физическое и психическое/психологическое здоровье. Зачастую именно психологические проблемы являются пусковыми механизмами для соматических заболеваний. Поэтому важно уделять внимание не только физической составляющей здоровья, но и психологической.

Ежегодно во всем мире, начиная с 1992 года
 10 октября отмечается день Психического здоровья.
 В России День психического здоровья отмечается с 2002 года.

Критерии здоровья:



Способы укрепить и поддержать психологическое здоровье:

- ✓ Заведите привычку улыбаться своему отражению в зеркале, желайте себе удачного дня. Сам факт сокращения мимических мышц улыбки, поможет стать счастливее.
- ✓ Применяйте правило «15 минут в день с самим собой» - минуты покоя и умиротворения, дайте Вашей психике отдохнуть (думайте о своих мечтах, планах, можете заняться аутотренингом, помедитировать, послушать приятную музыку, заняться творчеством).
- ✓ Общайтесь с приятными и успешными людьми. Смело попрощайтесь с теми, кто бесконечно «ноет», жалуется и обвиняет всех вокруг в несостоятельности своей жизни, с людьми, общение с которыми, возможно только с употреблением алкоголя.
- ✓ Чаще обнимайте своих родных и близких. Доказано, что объятия стимулируют выработку гормона окситоцин, который отвечает за хорошее самочувствие и иммунитет.
- ✓ Общение с близким, на важные для вас темы, это способствует снижению уровня тревожности. Близость с семьёй дарит чувство уверенности в себе, повышает стрессоустойчивость.
- ✓ Развивайтесь как профессионал. Будьте одним из лучших, выполняйте свою работу качественно.
- ✓ Чаще и больше гуляйте. Ходьба на свежем воздухе:
 - 3 минуты – снижают кровяное давление.
 - 5 минут – повышает настроение.
 - 10 минут – стимулирует творческое мышление.
 - 15 минут - снижают уровень сахара в крови
 - 30 минут интенсивной ходьбы - способствуют снижению веса
 - 40 минут – снижает риск развития ишемической болезни сердца.
 - 90 минут – снижает количество депрессивных мыслей.

