

Zdrowie psychiczne

"Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka"

definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Jak zadbać o swoją kondycję psychiczną?

**Osoby pozytywniej nastawione do świata
są bardziej szczęśliwe**

Czym więcej pozytywów dostrzega się w życiu, tym wydaje się ono lepsze.

„Śmiech to zdrowie”

Udowodniono naukowo, że śmiech wpływa pozytywnie na człowieka, między innymi przyspiesza proces zdrowienia, relaksuje.

Jedz zdrowo i ruszaj się

Odpowiednia dieta i codzienna porcja ruchu mają ogromny wpływ na samopoczucie.

Ucząc się zachowaj równowagę poprzez ruch.

Pamiętaj o zrównoważonej diecie.

Korzystaj ze światła słonecznego

Na ile to jest tylko możliwe, postaraj się, aby do twojego mieszkania czy miejsca pracy wpadało jak najwięcej promieni słonecznych.

Dbaj o przyjaźń i znajomości

Kontakt z drugim człowiekiem nieraz ma uzdrawiającą moc. Pamiętaj, że o relacje trzeba dbać, jeśli oczekujesz zainteresowania ze strony bliskich Twoimi sprawami, to przede wszystkim interesuj się tym, co u nich się dzieje.