10 października obchodzimy Dzień Zdrowia Psychicznego.

Jak zadbać o siebie i swoje zdrowie w szczególności w sezonie jesienno- zimowym?

Oto wskazówki na co należy zwrócić uwagę:

1. Zadbaj o sen (wysypianie się jest pozytywnym czynnikiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania mózgu)
2. Odżywiaj się zdrowo (unikaj cukru, "złych tłuszczów" i alkoholu, które utrudniają mózgowi regenerację)
3. Postaw na sport (postaraj się na codzienny ruch, aktywność fizyczną- podniesie to poziom endorfin w Twoim organizmie)
4. Znajdź czas na relaks (rób to, co ci sprawia przyjemność, dbaj o spokój i relaks organizmu)
5. Akceptuj siebie ( samoakceptacja jest niezbędna do utrzymanie zdrowia psychicznego, polub siebie)
6. Dbaj o relacje z innymi (spędzaj czas z przyjaciółmi, z którymi czujesz się dobrze i komfortowo, odrzuć toksyczne relacje)
7. Śmiej się (śmiech rozładowuje napięcie, podnosi poziom odpornośc i zdrowia)
8. Myśl zdrowo i pozytywnie (pamiętaj, nie poświęcaj swojej uwagi rzeczom, na które nie masz wpływu, postaraj się nie zamartwiać)
9. Obserwuj swoje emocje (postaraj się rozładowywać emocje, nie tłum ich, stosuj techniki relaksacyjne)
10. Udaj się do specjalisty (nie bój się prosić o pomoc, jeśli niepokoi Cię coś w twoim zachowaniu, nie dajesz sobie rady z emocjami i uczuciami wybierz się do psychologa)