ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:

Психофизиологический компонент:

- сон и восстановление
- физическая активность
- сбалансированное питание

Психологический компонент:

- наличие осознанных целей и смысла
- умение осознавать свои ощущения, эмоции, мысли
- навыки управления стрессом
- конструктивное мышление
- умеренное осознанное использование гаджетов

Психосоциальный компонент

- социальная активность
- социальные связи
- соблюдение социальных норм

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

5-11 ОКТЯБРЯ

НЕДЕЛЯ

СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

планирование дня

дыхательные упражнения

медитации

на ежедневной основе *способствуют формированию навыка* ***своевременно*** *распознавать и предотвращать стрессовые перегрузки и эмоциональное выгорание.*

ГАДЖЕТЫ- ЭТО ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫМ УПРАВЛЯЕТЕ ВЫ

Используйте гаджеты ***по назначению,*** *сохраняя присутствие в реальной жизни.*

Будьте внимательны *к качеству той информации, с которой вы знакомитесь в интернете.*

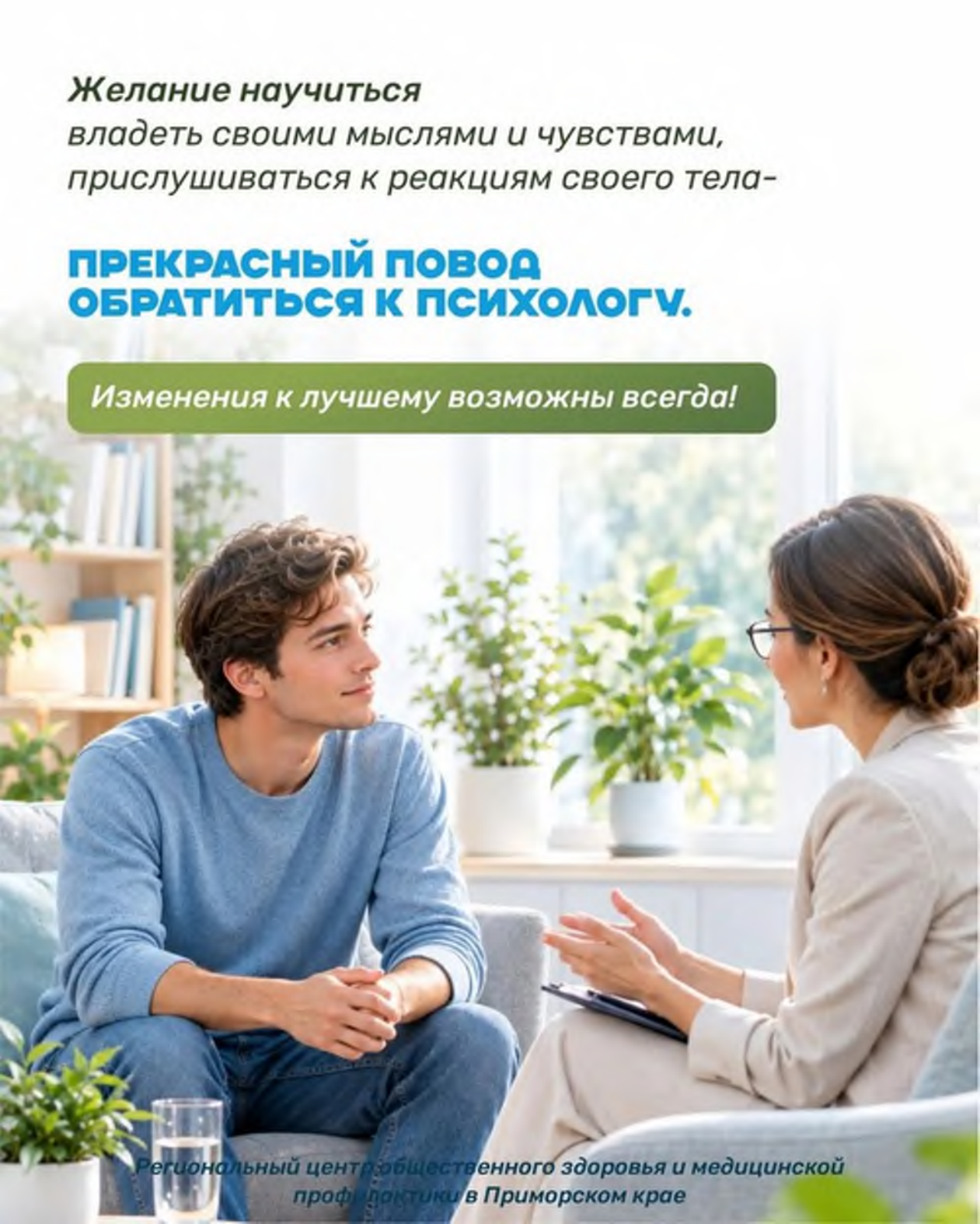
Чрезмерное использование гаджетов *способствует перевозбуждению нервной системы, нарушению сна, повышению тревожности.*

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

Желание научиться
владеть своими мыслями и чувствами,
прислушиваться к реакциям своего тела-

ПРЕКРАСНЫЙ ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ.

Изменения к лучшему возможны всегда!



Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ—

состояние душевного равновесия и гармонии, способность адаптироваться к условиям, эффективно справляться с теми задачами, которые возникают в процессе жизни.

***Уделять время и внимание** своему психическому здоровью так же важно, как и физическому.*

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ ДОСТУПНА КАЖДОМУ

*У каждого человека **свои цели,** которые определяют траекторию движения и те **задачи,** которые важно научиться спокойно разрешать на протяжении всего жизненного пути.*

*Меняем слово «**проблемы**» на «**задачи**»*

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае