

## Як зберегти психічне здоров'я

Щоденні звички мають великий вплив на наше самопочуття. Ці прості, але дієві поради допоможуть вам залишатися в гармонії з собою та світом навколо:

- ❖ **Вигадуйте собі невеликі випробування.** Це допомагає відчувати себе компетентним та досягати невеликих цілей, що позитивно впливає на самооцінку та настрій.
- ❖ **Намагайтеся не сидіти довго на одному місці.** Регулярна фізична активність, навіть невелика, покращує кровообіг, знижує рівень стресу та сприяє виділенню ендорфінів – гормонів щастя.
- ❖ **Гуляйте на свіжому повітрі.** Прогулянки на природі допомагають відволіктися від щоденних турбот, насичують організм киснем та позитивно впливають на емоційний стан.
- ❖ **Частіше згадуйте про свої успіхи.** Фокусування на власних досягненнях, навіть незначних, підвищує впевненість у собі та підтримує позитивний настрій.
- ❖ **Не забувайте дзвонити друзям.** Підтримання соціальних зв'язків, спілкування з близькими людьми дає відчуття підтримки, знижує відчуття самотності та сприяє емоційному благополуччю.

