

10.10.2024

Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne?

Zdrowie psychiczne to podstawa naszego dobrego samopoczucia, dobrych relacji z innymi, wysokiej samooceny i zadowolenia z życia.

Nie bój się szukać pomocy, jeśli od dłuższego czasu odczuwasz niepokój lub rozdrażnienie. Podstawowa rzecz to ruch na świeżym powietrzu, zdrowa dieta i kontakt z drugim człowiekiem.

- Naucz się zarządzać stresem
- Wysypiaj się
- Rozmawiaj o swoich uczuciach
- Szukaj pomocy specjalisty, jeśli cię coś niepokoi

Zadbajmy o siebie na co dzień, nie tylko od święta.



Drukuj

Generuj PDF

Powiadom

Powrót
