

**КАК УКРЕПИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ❓**

**Психическое здоровье – это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, осуществляет продуктивную осознанную деятельность и вносит свой вклад в развитие социума.**

**На состоянии психики могут сказываться факторы, казалось бы, не имеющие к ней особого отношения:**

**•Питание**

**•Внутренние болезни**

**•Физическая активность**

**•Наследственность**

**•Стремление к пониманию себя**

**•Преодоление зависимостей**

**•Стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость**

**•Изменение образа мышления**

**•Смех и чувство юмора**

**•Общение с природой**

**•Созерцание, медитация, дыхание**

**Берегите свое психическое здоровье. Доказано, что у людей, легко переносящих различные проблемы и не подверженных расстройствам по пустякам, крепче иммунитет и лучше функционируют все системы организма.**