

Делись заботой с собой
и окружающими каждый день!

Береги свой разум — и он подарит
тебе энергию для счастливой,
яркой жизни!



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ



sos-villages.by

Психологическая гигиена

заботься о своём разуме
каждый день

Забота о разуме — каждый день

В наше время забота о физическом здоровье уже стала привычкой: мы чистим зубы, моем руки и заботимся о теле. Но не стоит забывать и о самом главном — нашей психике!

Психологическая гигиена — это простые ежедневные привычки, которые помогают сохранить спокойствие, хорошее настроение и устойчивость к стрессу.

Что такое психологическая гигиена?

Психологическая гигиена — это система правил и привычек, направленных на поддержание и укрепление психического здоровья, благополучия и внутренней гармонии.

Зачем она нужна?

- Снижает уровень стресса и тревоги
- Помогает справляться с эмоциональными перегрузками
- Защищает от выгорания и переутомления
- Повышает качество жизни и продуктивность
- Улучшает отношения с собой и окружающими

Простые привычки для психологического здоровья

1. Следи за своими чувствами

Оценивай своё настроение, признавай свои эмоции и не бойся обсуждать их с близкими.

2. Делай паузы

Позволяй себе время для отдыха и восстановления: 5 минут тишины, короткая прогулка или творчество.

3. Отказывайся от негатива

Ограничь просмотр тревожных новостей и негативных интернет-обсуждений.

4. Высыпайся и отдыхай

Полноценный сон и регулярные перерывы в учёбе или работе невероятно важны для разума.

5. Занимайся любимыми делами

Музыка, спорт, хобби и творчество наполняют радостью и дают ресурс для новых достижений.

6. Обращайся за поддержкой

Не замыкайся, говори о своих трудностях с друзьями, близкими или специалистами.

7. Оставайся в движении

Физическая активность, даже прогулка вечером, помогает снять напряжение.

8. Прощай себя за ошибки

Будь добр к себе: не критикуй себя слишком строго, каждому нужны отдых и прощение.



Запомни: психологическое здоровье — такой же важный ресурс, как и физическое. Забота о себе начинается с маленьких шагов.