

Как сохранить психическое здоровье?



**ПИТАЙТЕСЬ
СБАЛАНСИРОВАННО**



**СОН ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ
НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ**



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ ДО
ТОГО, КАК УСПЕЕТЕ
УСТАТЬ**



**НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ДЛЯ ВАС
ЗАНЯТИЙ. СПОРТ, ТВОРЧЕСТВО,
ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ И Т.Д**



**ПРОВОДИТЕ
БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ**



**СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ**



**УЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ
СТРЕССОМ**



**ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ**



**МЫСЛИТЕ
ПОЗИТИВНО**



**ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ
В СЕБЕ НЕДОСТАТКИ**

