

5 способов сохранения психологического здоровья



управление эмоциями
и чувствами

питание



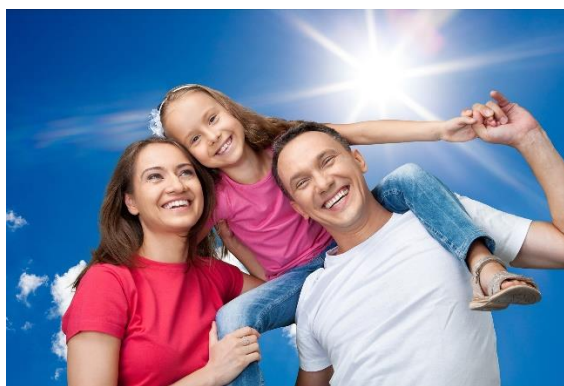
саморазвитие

жить на позитиве



двигательная
активность

Для сохранения
психологического
важно учиться смотреть
на мир с позитивом,
критически относиться
к чужим оценочным
высказываниям в свой
адрес и стараться
двигаться вперед к
намеченной цели.



Как сохранить Психологическое Здоровье



**Психологическое
здоровье – состояние
душевного
благополучия и
адекватного
отношения к
окружающему миру,
которое является
необходимой частью
жизни человека и его
полноценного
развития.**



**Для сохранения и
укрепления
психологического
здоровья необходимо**

- правильно чередовать работу и отдых,
- физическую и умственную нагрузку;
- поддерживать здоровый сон, здоровое питание;
- заниматься физкультурой, спортом, активным хобби; -
- избегать вредных привычек;
- менять мышление с негативного на позитивное;
- прекращать ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, критиковать существующие порядки, сослуживцев



**Критерии
психологического
здоровья**

- позитивное самоощущение (позитивный эмоциональный фон настроения)
- высокий уровень развития рефлексии
- успешное прохождение возрастных кризисов
- адаптированность к социуму (умение приспосабливаться к изменяющимся условиям)

