



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

## 10 СОВЕТОВ, КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ



*“Дешевый” дофамин — это быстрый дофамин, получаемый при скроллинге ленты, компьютерных играх, поедании жирной и сладкой пищи, употреблении алкоголя и никотина. Это похоже на победу, добытую лёгким путём. Но это некачественный дофамин, он имеет короткий срок действия.*



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Хронический стресс, тревожность и перегрузки на работе ведут к эмоциональному истощению и ослаблению защитных сил организма.

Человек чувствует себя разбитым и уставшим, из-за этого снижается общий эмоциональный фон, падает иммунитет, появляются психосоматические заболевания.

Главный внештатный специалист  
Минздрава России  
по медицинской профилактике  
Любовь Дроздова





# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



# 1

## Высыпайтесь

Хроническое недосыпание пагубно влияет на гормональный фон, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, «расшатывает» эмоциональное состояние человека.





## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



### **2** **Найдите время для физических упражнений, правильно питайтесь**

Забота о своем теле поможет вам почувствовать себя бодрым и энергичным.



### **3** **Не забывайте заботиться о своем здоровье**

Своевременно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры!





## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



# 4



**Начните замечать  
маленькие хорошие  
события и вещи**

Не выходите из дома в плохом настроении.



# 5

**Окружите себя людьми  
с оптимистичным взглядом  
на мир**

Поддерживайте общение лишь с позитивными, доброжелательными людьми, а не с теми, кто предпочитает жаловаться и ворчать.





## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



# 6

### Найдите хобби

Любимое занятие помогает избавиться от стресса.

Работа  
по выходным  
— это моё  
хобби





## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



# 7

**Не следуйте чужим мечтам,  
не ждите одобрения других**

Ведь это ничего не изменит в вашей жизни. Счастлив тот человек, который способен идти своей собственной дорогой.

# 8

**Не сравнивайте себя  
с другими**

У каждого человека есть свои достоинства, сконцентрируйтесь на себе и постоянно развивайтесь.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



### Обнимайте родных и близких

Объятия обладают чудотворным эффектом. Попробуйте это сделать прямо сегодня.



### Почаще гуляйте на свежем воздухе!

20 минут прогулки на свежем воздухе поднимают настроение и улучшают мыслительные процессы.

