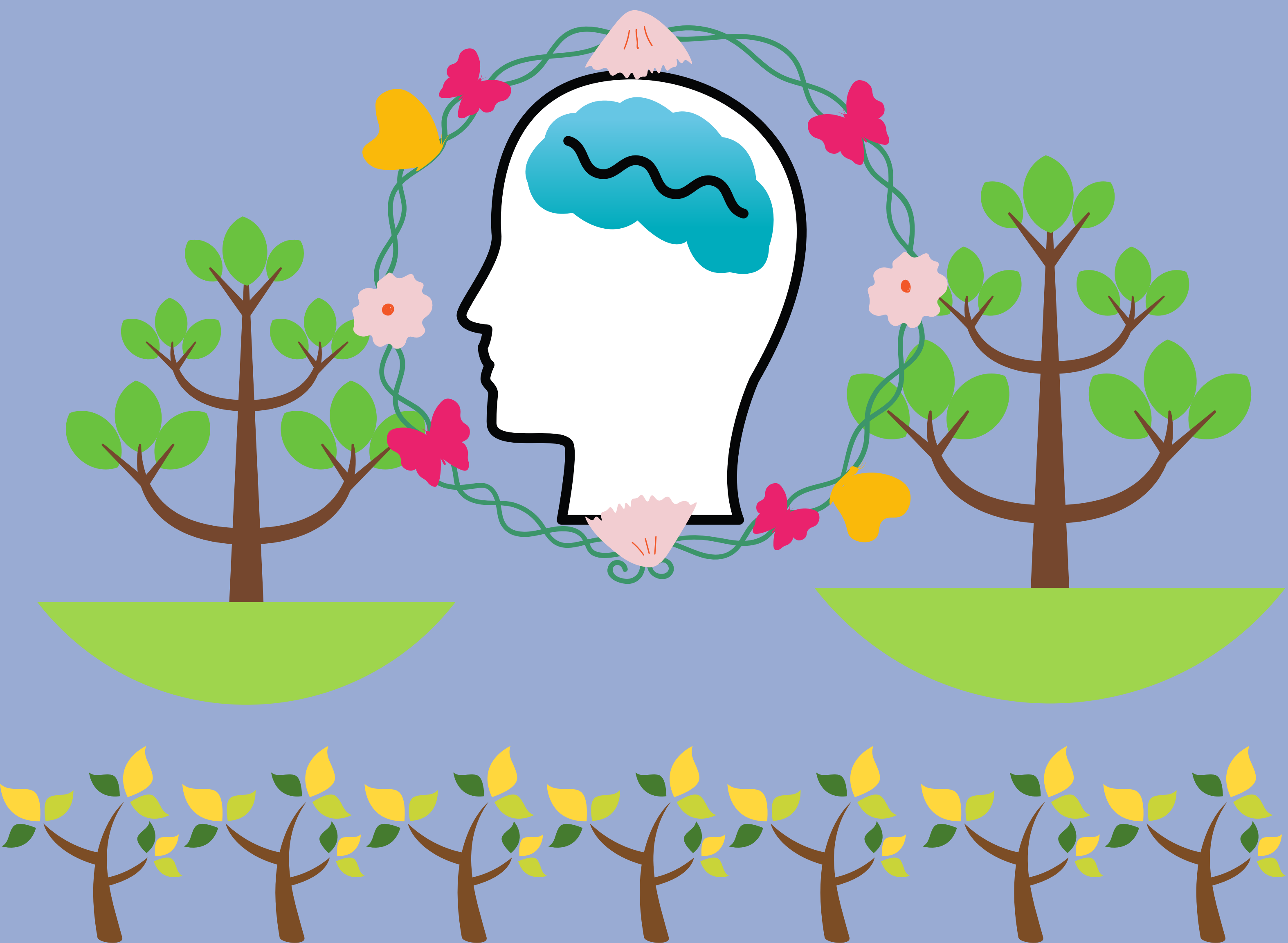


10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



Twoje zdrowie
psychiczne jest
ważne!



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE

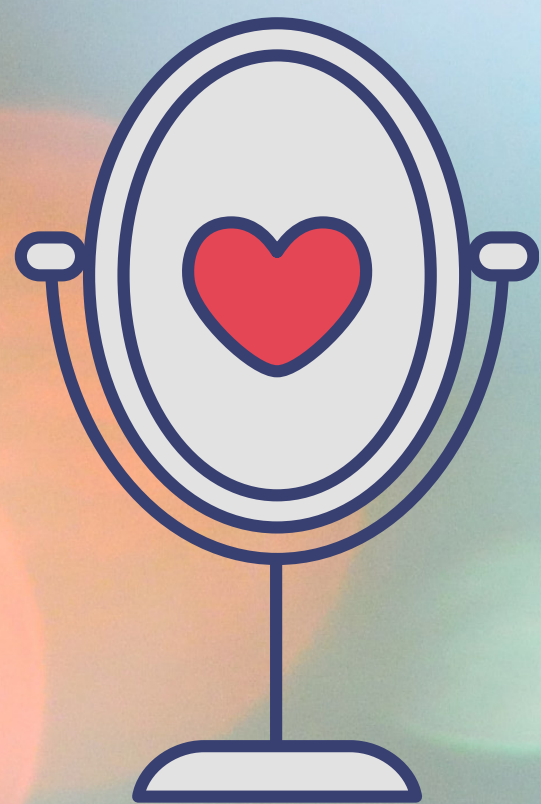


CIAŁO:

- *bądź aktywny, spaceruj, ćwicz*
- *wysypiaj się*
- *dobrze się odżywiaj*

MÓZG:

- *ucz się nowych rzeczy*
- *rozwijaj i ćwicz swoje umiejętności*
- *wymagaj od siebie wysiłku i rzetelności*



SAMOOCENA:

- *myśl o sobie dobrze, uwierz w siebie*
- *oceniaj swoje zachowanie, nie siebie*
- *doceniaj drobiazgi i małe sukcesy*

WYPOCZYNEK:

- *relaksuj się, odpoczywaj*
- *rób to co lubisz*
- *wynagradzaj się drobnymi przyjemnościami*

