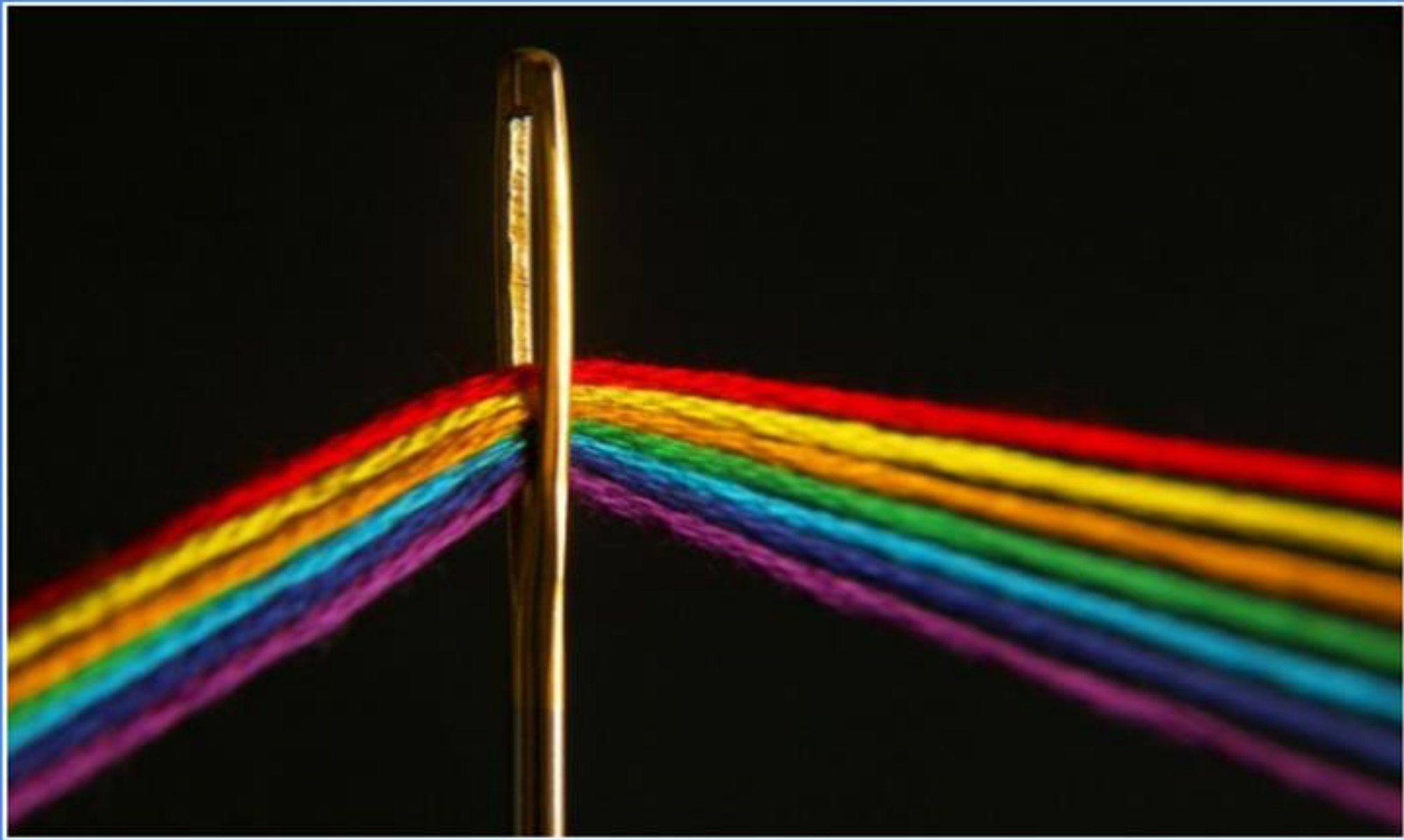


10 ОКТЯБРЯ -  
ДЕНЬ  
ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ



Если жизнь и полосатая, то  
пусть она напоминает тебе не зебру, а радугу.

## Психическое здоровье -

состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. (ВОЗ)

Всемирный день психического здоровья  
отмечается с целью повышения  
информированности населения в  
отношении проблем психического  
здоровья.

В этом году событие справляют 29 раз

# Способы снятия стресса

ВКУСНАЯ ЕДА - ЭФФЕКТИВНЫЙ АНТИСТРЕССОВЫЙ ДОПИНГ. СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, СНЯТЬ СТРЕСС ПОМОГАЕТ ЖИРНАЯ РЫБА, В КОТОРОЙ СОДЕРЖАТСЯ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3, ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ЕСЛИ НЕ ЛЮБИТЕ РЫБУ, СЪЕШЬТЕ МОРОЖЕНОЕ ИЛИ БАНАН. ЭТИ ПРОДУКТЫ ДЕЙСТВУЮТ НЕ ХУЖЕ АНТИДЕПРЕССАНТОВ



# Способы снятия стресса

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЭНЕРГИЮ, МАССИРУЙТЕ ПО 30 СЕКУНД ТОЧКИ, НАХОДЯЩИЕСЯ ПОД НОСОМ, МЕЖДУ БРОВЯМИ, ПОД НИЖНЕЙ ГУБОЙ И В ЦЕНТРЕ ЛАДОНИ.



# Способы снятия стресса

ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА. НУЖНО ИЗО ВСЕХ СИЛ ПОТЕРЕТЬ ЛАДОНИ ДРУГ О ДРУГА, ПОКА ОНИ НЕ СТАНУТ ГОРЯЧИМИ. ТАКЖЕ ПОЛЕЗНО ХОРОШЕНЬКО РАСТЕРЕТЬ УШИ. ТАК ВЫ СМОЖЕТЕ ВЗБОДРИТЬСЯ И СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА РАБОТЕ.



# Способы снятия стресса

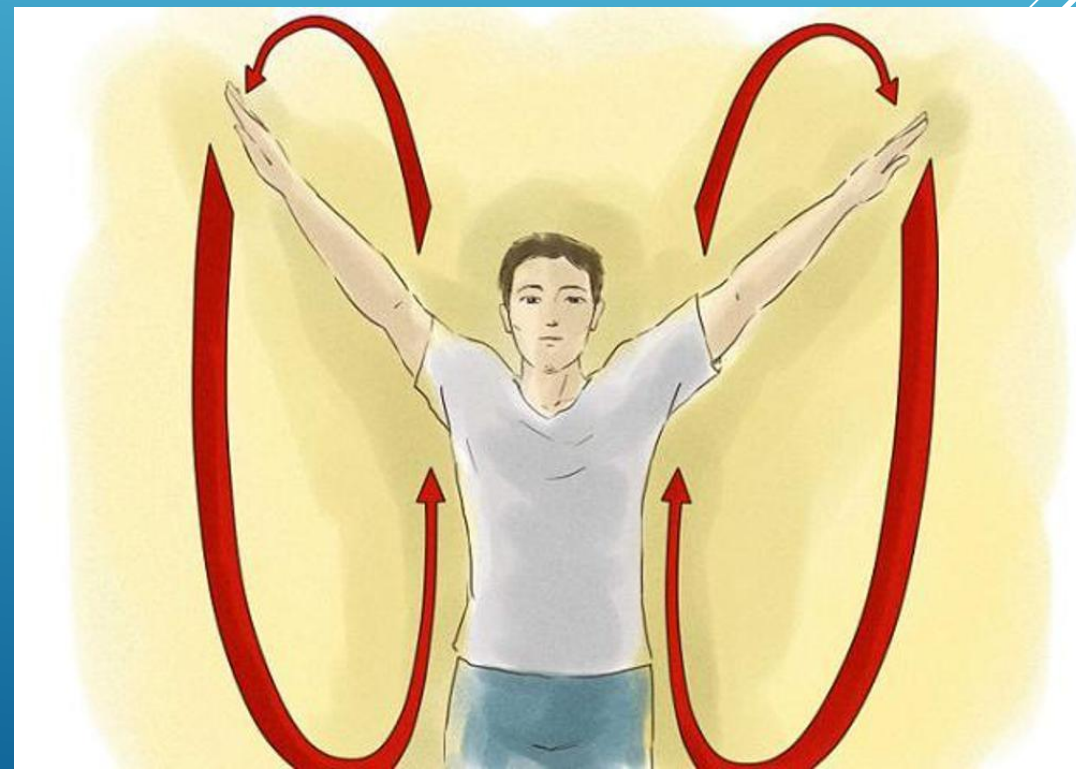
РАСКРАШИВАНИЕ КАРТИНОК В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ-ТРЕХ МИНУТ В ПЕРИОДЫ ПОВЫШЕННОГО СТРЕССА В ПЯТЬ РАЗ УВЕЛИЧИВАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАВЕРШЕНИЯ РАБОТЫ В СРОК. ТО ЕСТЬ ВЫ СМОЖЕТЕ НЕ ТОЛЬКО ПЕРЕЖИТЬ СТРЕСС, НО И, ВОЗМОЖНО, СОЗДАДИТЕ КАКОЙ-НИБУДЬ ШЕДЕВР.





# Способы снятия стресса

ДОМА И В ШКОЛЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ  
НЕСЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ:  
НУЖНО ВРАЩАТЬ РУКАМИ, СГИБАТЬ ИХ В  
РАЗНЫЕ СТОРОНЫ.



Будьте здоровы!

