**Памятка «10 шагов к психологическому здоровью»**

Уход за психическим здоровьем не менее важен, чем за физическим. Вот несколько советов, которые помогут сохранить вам ваше психическое здоровье.

**1. Поддержание высокой самооценки.**

По мнению экспертов в области психического здоровья, высокая самооценка - лучший инструмент, который мы можем использовать против трудностей в жизни. Исследования показывают, что люди с высокой самооценкой обладают большей уверенностью в себе и своих способностях.

**2. Правильно питайтесь.**

Диета играет решающую роль в психическом здоровье. Если вам нужна помощь, проконсультируйтесь с диетологом.

**3. Регулярно тренируйтесь.**

Физические упражнения положительно влияют на ваше психическое здоровье. Физические нагрузки, способствуют химическим реакциям, которые, как доказано, уменьшают беспокойство и стресс и дают вам хорошее настроение.

**4. Узнайте, как управлять стрессом.**

Стресс - это часть жизни, поэтому вы должны научиться справляться с ним. Откройте для себя источник своего стресса, чтобы найти способы лучше справляться с ним.

**5. Наслаждайтесь настоящим.**

Узнайте, как сосредоточиться на настоящем, а не быть занятым прошлыми или будущими событиями. Это поможет вам по-настоящему наслаждаться жизнью.

**6. Наслаждайтесь прекрасным.**

Способность ценить прекрасное называют эстетическим чувством. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире.

**7. Достаточно спите.**

Недостаток сна влияет на ваше психическое здоровье, так как это может вызывать эмоциональные и психологические проблемы. Ложитесь спать рано и постарайтесь поспать 8 часов. Это поможет вам максимально выспаться и отдохнуть

**6. Определите цель и двигайтесь к ней.**

Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Поэтому старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

**9. Получайте удовольствие!**

Проводите время, чтобы смеяться и веселиться. Смех держит вас в хорошем настроении и высвобождает стресс. Найдите способы смеяться: комиксы, забавные видеоролики или шутки с друзьями.

**10. Получите помощь, если вам это нужно.**

В какой-то момент вашей жизни вам может потребоваться помощь. Если она вам действительно нужна, не стесняйтесь!

