**Пам’ятка**

**Як зміцнити своє психічне здоров'я**

**Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу.**

**Сократ**



Подібно до того, як фізичне здоров'я вимагає зусиль для його підтримки, так само і з психічним та емоційним здоров'ям. Чим більше сил і часу ви вкладаєте в нього, тим краще воно буде. Ось кілька рекомендацій для підтримки психічного здоров'я.

***Харчування.*** Тип їжі, яку ви вживаєте, має певний вплив на психічне здоров'я, на що вказує відомий вислів «Ти є те, що ти їси». Надмірне споживання деяких видів їжі, таких як сіль і цукор, перець чилі, ферментовані напої може викликати збільшення вироблення певних гормонів в організмі, які сприяють гніву і дратівливості під час напружених обставин. Пиття великої кількості води, навпаки, допомагає управляти емоційним станом.

***Фізична активність***. Стан вашого фізичного здоров'я пов'язаний зі здоров'ям психічним. Догляд за тілом має величезний вплив і допомагає поліпшити психічне та емоційне здоров'я. Наприклад, вправи не тільки зміцнюють легені і серце, але й сприяють утворенню потужних хімічних речовин - гормонів ендорфінів, які діють як природні енергетики та покращують настрій. Інші види діяльності, які можуть поліпшити стан фізичного здоров'я, включають в себе достатній відпочинок (від 7 до 8 годин сну щоночі), достатню кількість сонячного світла (від 10 до 15 хвилин на день вже достатньо), обмеження споживання алкоголю, сигарет та інших психотропних препаратів.

***Управління гнівом.*** Уміння боротися з гнівом і негативними емоціями - ще один важливий фактор в досягненні доброго психічного здоров'я. Є певні методи релаксації, які можна використовувати для боротьби з гнівом і дратівливістю, такі як йога і медитація. Просто послухайте музику!

***Роль підтримки.*** Люди є соціальними істотами з емоційною потребою мати позитивний зв'язок з іншими людьми. Якщо ви навчитеся говорити з кимось про свої проблеми, це допоможе вам поліпшити стан вашого психічного здоров'я.

