

14.. Відмовляйтесь від телефону на 30 хвилин день
Звичайно, ніхто з нас не міг би дозволити щотижня відмовлятися від телефону на добу.
Але планета не припинить обертатися, якщо вивідключіть свій гаджет хоча б на 30 хвилин на день.



15. Не забувайте дякувати

Успішні люди говорять, що вони привчили себе дякувати в день за щось одне, нехай навіть найнезначніше. Навіть радість від простої чашки кави допомагає не зупинятися на досягнутій та підтримує гарний настрій.



16. Грайте у шахи.

Це одна з найскладніших ігор, що розвивають логічне мислення та пам'ять.

Мозку приємно отримувати виклик, а шахи кидають його, не створюючи надмірного навантаження.

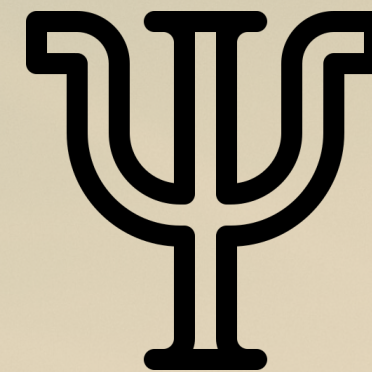


17. Розгадуйте кросворди у вихідні дні.

Немає нічого кращого, ніж у вихідний день повалитися в ліжку та розгадувати кросворд, сканворд чи sudoku. Насолоджуйтесь процесом розминки для мозку та тренуйте свій розум.



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я КОЖНОЇ ЛЮДИНИ В ПЕРШУ ЧЕРГУ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД НЕЇ САМОЇ. ЗАВДАННЯ КОЖНОЇ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ ЗБЕРІГАТИ СВОЮ ДУШЕВНУ РІВНОВАГУ, БУТИ ГОТОВОЮ ДО ЗУСТРІЧІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В СЬОГОДНІШНІХ РЕАЛІЯХ, І ЗА НЕОБХІДНОСТІ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ, А НЕ ПУСКАТИ НА САМОПЛИВ СИМПТОМИ НАВАНТАЖЕННЯ, ДЕПРЕСІЇ, ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТІЙКОСТІ.



Кроки, які допоможуть зміцнити психічне здоров'я



Нас, звичайно, чекають великі справи та звершення, але іноді варто звернути увагу і на деталі. Маленькі, але впевнені кроки допоможуть зберегти і зміцнити психічне здоров'я, яке так необхідне сьогодні. Тож почнемо...



1. Читайте цікаві книги хоча б раз на місяць
Читання про те, як інші люди долають перешкоди та досягають успіху, може дати Вам великий ковток натхнення та змінити погляди на життя.

2. Почніть кожен новий день із філіжанки улюбленого напою

Перш ніж йти на роботу і почати новий день, випийте чашку напою, що бадьорить. Якщо ви не любитель кави, альтернативою може служити чай або свіжий сік.



3. Снідайте щодня
Не виходьте з дому, не поснідавши. Вашому мозку потрібне паливо для того, щоб ефективно функціонувати. Якщо Ви з тих людей, хто не снідає, перекусіть бодай бананом, цього цілком достатньо

4. Сон важливий для психічного здоров'я
Ваша психіка потребує підтримки. Вам необхідно міцно та спокійно спати ночами. Поки Ви спите, Ваш мозок займається тим, що видаляє зайву інформацію, негативні емоції, які накопичилися за робочий день.

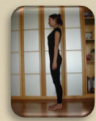


5. Прогуляйтеся у парку

Мозку теж потрібен відпочинок, причому регулярний. Коли ви гуляєте в парку, далеко від галасливого міста, дороги, ви можете взяти перепочинок для мозку, що допоможе потім сконцентруватися на вирішенні якихось проблем.



6. Ходіть із прямою спиною



Встаньте і з гордістю випряміть спину. Ходіть так хоч би 5 хв на день. Ця проста вправа змінює свідомість, допомагає почуватися впевненіше, взяти під контроль ситуацію.

7. Привчайте себе щось робити незвичайне раз на тиждень

Зміна діяльності має увійти до звички. Це виховує психологічну стійкість та формує гармонійну особистість.



8. Займіться медитацією

Медитація – чудовий інструмент для тих, хто хоче збільшити свою працездатність та прискорити розумові процеси.

Вона допомагає підтримувати рівновагу, дає відчуття блаженства та заспокоєння.

9. Подрімайте

Дослідження показали, що навіть 10-хвилинний сон покращує концентрацію, продуктивність праці та настрій. Якщо Вам здається, що це не так, спробуйте розслабитися і полежати в тиші із заплющеними очима ті самі 10 хв.



10. Говоріть "НІ" частіше

Чим важче Вам відмовляти людям, тим частіше Ви відчуваєте стрес. Морально стійкі люди знають: говорити "НІ" – це нормально!



11. Посміхайтесь щодня

Посмішка знімає кількість гормонів, що виробляються під час стресу та погано впливають на наше фізичне та психічне здоров'я.

12. Звільніть одну годину на тиждень для своїх особистих справ

Ви проводите максимум часу за продуктивною роботою. Але не менш важливо залишатися на самоті та відгороджуватися від інших людей, хай і ненадовго. Це корисно для Вашого психічного здоров'я, креативності та працездатності.



13. Випивайте на один алкогольний напій менше

Алкоголь впливає всі клітини організму, зокрема на клітини мозку. Він уповільнює процеси мислення, гальмує нас. Тому вживати його треба якнайменше.