



## 5 пунктов для поддержания здоровой психики

Чек лист поддержания здоровой психики

### 1. Как сделать психику более стабильной и помочь себе при тяжёлых психологических состояниях.

- 1.1** Режим сна. Всем известные «восемь часов сна» следует соблюдать, чтобы поддержать высокий уровень физического и психического здоровья. Во сне организм вырабатывает «антистрессовый» гормон мелатонин, а отдохнувший мозг лучше справляется с нагрузкой.
- 1.2** Режим питания не только помогает сохранить душевное равновесие, но и стимулирует активную работу мозга.
- 1.3** Правильный рацион позитивно влияет на гормональный фон — в том числе и на гормоны, которые регулируют настроение. А избыток мучного, сладкого и фастфуда ограничивает наши умственные способности. Поэтому наше меню напрямую влияет на настроение, уровень конц
- 1.4** Физическая активность – лучший способ борьбы с бессонницей и снятия эмоционального напряжения. Поэтому стараемся чаще гулять и делать дома любые упражнения.
- 1.5** Разумное количество контента — залог психологического здоровья. Стараемся часами не «залипать» в телефоне, больше уделять

внимание сну и правильному питанию.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?