

## **Рекомендации по сохранению психологического здоровья**

- 1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.**
- 2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.**
- 3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.**
- 4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты. Помните**
- 5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.**
- 6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.**
- 7. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.**
- 8. Не забывайте хвалить себя!**
- 9. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.**
- 10. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.**