**Стрессам, нервам, перегрузкам
Скажем мы сегодня «Нет!»
Будет психика здоровой,
Ждет нас счастье, жизнь без бед,
Нам психическим здоровьем
Очень нужно дорожить,
С ним, конечно, точно сможем
Очень долго лет прожить!**

***Рекомендации***

**- Больше улыбайтесь и смейтесь**. Первое, что вы должны сделать, проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.

**- Делайте вид, что вы счастливы**. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.

- **Будьте оптимистами, как и все счастливые люди**. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.

- **Научитесь тренировать свои эмоции**, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение, какого - то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.

- **Всегда держитесь прямо.** Несчастные люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.

**- Контролируйте ваши мысли**. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем - либо позитивном хорошим.

 **- Занимайтесь физкультурой**. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.

****

**Во Всемирный день психического здоровья желаю сохранять всегда покой и уверенность в себе, проявлять лишь добрые эмоции и искренние чувства, ценить каждый жизненный момент и дарить людям радость и улыбки. Доброго здоровья, морального и физического, благополучия и успеха в свершении дел.**

***Как сохранить психологическое здоровье:***

1. **Поддерживай связи. Теплые отношения с семьей, друзьями, коллегами и соседями обогатит нашу жизнь и даст ощущение поддержки извне.**
2. **Будь активным занятие спортом, активное хобби (танцы) и просто ежедневная прогулка улучшает настроение и поможет поддержать физическую форму.**
3. **Не теряй интереса к жизни. Замечая красоту каждого мгновения жизни, глядя на жизнь под необычным углом, мы помогаем себе понять, что же для нас на самом деле важно.**
4. **Познавай. Научившись чему –то новому- чинить велосипед, играть на гитаре, печь пироги- мы обретаем уверенность в собственных силах.**
5. **Дари. Помогая друзьям и совсем незнакомым людям, мы получаем от них ответный заряд благодарности.**
6. **Будь самим собой. Разрушение психики начитается с запретов- внутренних или внешних: будь самим собой…**

 ***10 октября***

