

ДО ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Всесвітній День психічного здоров'я Україна разом з усією світовою спільнотою святкує щорічно 10 жовтня.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може успішно протистояти життєвим стресам та продуктивно працювати.

Міцне психічне здоров'я та досягнення стану психологічного комфорту стає особливо важливим в наш час - в непростий період затяжної пандемії.

Як залишитися здоровим, врівноваженим та щасливим?

Як підвищити свою стресостійкість в нашому бурхливому та мінливому повсякденні?

Психологічна служба пропонує вам 10 ефективних способів збереження психічного здоров'я та подолання стресів.

Будьмо уважними один до одного та оберігаймо власне психічне здоров'я.

