

ФІЗИЧНІ АСПЕКТИ САМОДОПОМОГИ

Регулярно виконуйте фізичні вправи

Це сприяє поліпшенню загального самопочуття та якості життя, підвищує позитивну енергію та настрій, посилює концентрацію уваги, покращує сон і функціональні можливості організму, самопочуття, а також послаблює симптоми стресу та депресії, знижує ризик «вигорання».

Регулярні фізичні вправи можуть мати такі ж самі, а іноді навіть і кращі результати, що й антидепресанти.



Рекомендації

- ***Примусьте тіло рухатися вже цього тижня!***
- ***Виберіть три дні для виконання фізичних вправ протягом 30 хвилин.***
- ***Визначте місце та час (Ви можете записати їх до свого календаря) для виконання фізичних вправ.***
- ***Спробуйте знайти заняття до душі: біг, танці, йога, руханки, плавання чи просто ходіння.***
- ***Важливо знайти те, що підходить Вам особисто! Вже після кількох тренувань Ви переконаєтеся, наскільки ліпше Ви почуватиметеся.***

Пам'ятайте, що комплексне медичне обстеження є невід'ємною частиною життя сучасної людини.

Психічне та фізичне здоров'я взаємопов'язані між собою: психічні розлади можуть сприяти розвитку соматичних захворювань і навпаки. Найкращий спосіб знизити ризик розвитку хронічного соматичного захворювання в майбутньому – це його профілактика.

Окрім здорового способу життя, важливим кроком до запобігання чи ранньої діагностики як фізичних, так і психічних порушень є регулярні медичні огляди.



Рекомендації

- ***Не нехуйте своїм фізичним здоров'ям.***
- ***Зменште ризик майбутніх ускладнень вже зараз! Підтримуйте здоровий спосіб життя, фізичну активність, збалансоване харчування (без надміру цукру та солі) та регулярний сон.***
- ***Уникайте шкідливих речовин, таких як тютюнопаління чи зловживання алкоголем.***
- ***Регулярно проходите медичні обстеження та консьлтуйтеся з вашим сімейним лікарем.***