

Psichikos sveikata - emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir ištverti skausmą, nusivylimą, liūdesį.

PAILSĖK

8 - 9 valandos miego daro stebuklus

ĮKVĖPK

Šviežias oras būtinas smegenims ir kiekvienai kūno ląstelei

JUDĖK

Sportas išjudina ir kūną, ir nuotaiką

PRISIMINK DRAUGUS

Bendravimas nugali vienišumą

VEIK

Prisimink savo pomėgius ir skirk jiems laiko

IŠLIK BLAIVUS

Gera savijauta ir sveikata - nepakeliui su alkoholiu

MAITINKIS SVEIKIAU

Net ir maistas gali padėti jaustis geriau

KALBĖKIS

Problemos atrodo ne tokios didelės, kai pasikalbi su kitu

Spalio 10-oji - Pasaulinė psichikos sveikatos diena

psichikos sveikatos diena
Spalio 10-oji - Pasaulinė

su alkoholiu
sveikata - nepakeliui
gera savijauta ir

Net ir maistas gali
SVEIKIAU
MAITINKIS