

# Kūnas – mūsų namai, vieninteliai mūsų namai, be kurių neegzistuotume...



...gražus – ne visada sveikas, BET SVEIKAS – VISADA GRAŽUS.

Psichikos sveikata – tai geros savijautos pojūtis, emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, išgyventi skausmą ir liūdesį.

## **Psichikos ligų priežastys:**

- *genai, paveldimumas;*
- *nedarbas, skurdas, piktnaudžiavimas psichiką veikiančiomis medžiagomis;*
- *nuolatinis stresas;*
- *fizinė negalia.*



Gerą psichikos sveikatą rodo žmonių gebėjimas užmegzti ir palaikyti asmeninius santykius, įveikti sunkumus, išreikšti save tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams, pačiam priimti sprendimus ir už juos atsakyti.

## **Kad žmogaus psichikos sveikata būtų stipri, rekomenduojama:**

- *iš anksto neišgyventi dėl galimų sunkumų;*
- *mokytis prisiimti atsakomybę;*
- *nebijoti įveikti sunkias užduotis;*
- *džiaugtis tuo, ką turi (draugais, artimaisiais, maistu ir pan.);*
- *susirasti mėgstamą veiklą;*
- *nuolat tobulinti save.*

