



Всемирный день психического здоровья отмечается в мире с 1992 года с целью повышения информированности населения о проблемах психологического здоровья и способах его укрепления. Всемирный день психического здоровья отмечается в мире с 1992 года с целью повышения информированности населения о проблемах психологического здоровья и способах его укрепления.

Психическое (ментальное) здоровье является основой человеческого благополучия, при котором каждый может противостоять стрессам, заниматься любимой деятельностью и получать удовольствие от жизни.

Существует несколько **правил для поддержания здорового тела и духа:**

- Физическая активность и правильное питание
- Хороший сон не менее 7-8 часов
- Хобби, любимые занятия
- Общение с интересными людьми
- Возможность говорить о своём самочувствии и эмоциональном состоянии

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно предупреждать и предотвращать их возможное наступление. Будьте здоровы!