

Управление образования администрации Тугулымского муниципального округа

МБОУДО «Тугулымская СЮТур»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО «Тугулымская СЮТур»

Г.Г.Селина

« / / 2025г.



Корпоративная программа

по оздоровлению и здоровьесбережению работников

Муниципального бюджетного образовательного учреждения

дополнительного образования

«Тугулымская станция юных туристов»

1. Паспорт программы

Учреждение, где реализуется программа	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Тугулымская станция юных туристов» (сокращенное наименование «МБОУДО «Тугулымская СЮТур»)
Автор программы	А.Б.Селина, заместитель директора по УР
Руководитель программы	Г.Г.Селина, директор
Целевая группа	Сотрудники учреждения (педагоги, тренера, административно-хозяйственный персонал)
Цель программы	Содействие оздоровлению и здоровьесбережению работников учреждения
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">- Формирование мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации, условий для ведения здорового и активного образа жизни.- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.- Проведение для работников профилактических мероприятий.
Этапы и сроки реализации программы	2025 – 2027 годы 1 этап – организационный (январь-март 2025) 2 этап – практический (март 2025 – октябрь 2027) 3 этап – итоговый (аналитический) (ноябрь-декабрь 2027)
Формы и методы работы	Формы работы – групповая и индивидуальная Методы: беседы, анкетирование, консультации, тренинги, участие в оздоровительных мероприятиях, мед.осмотры; анализ и оценка результатов мероприятий плана
Ожидаемые результаты	Для работников: <ul style="list-style-type: none">- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.- Увеличение продолжительности жизни. Для работодателей: <ul style="list-style-type: none">- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.- Сокращение трудопотерь по болезни.- Повышение имиджа учреждения.- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни

Ресурсы	Кадровые, материально-технические, информационные
Показатели эффективности программы	Данные периодических медицинских осмотров, данные диспансеризации, уменьшение количества дней больничных листов

2. Пояснительная записка

В настоящее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования. Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья педагогического коллектива, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья. Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социальноэкономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.

Настоящая корпоративная программа создана в соответствии с поручениями межведомственной координационной комиссии по укреплению здоровья в Тугулымском городском округе и Письмо Министерства здравоохранения СО по внедрению корпоративных программ по укреплению здоровья, в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография»

Общая оценка производственных факторов, негативно влияющих на здоровье

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Тугулымская станция юных туристов» ведет работу по образованию детей средствами туристско-краеведческой деятельности и воспитанию личности с позиции основ гражданственности, патриотизма, здоровьесбережения. Деятельность педагогического коллектива направлена на организацию досуга детей в их свободное от основной учебы время, поэтому педагоги часто работают по выходным и

праздничным дням, что может способствовать эмоциональному выгоранию. Педагогическая профессия, труд педагога дополнительного образования относится к интеллектуальным формам труда, одновременно требует высокой степени творчества. Поэтому существуют определенные факторы риска, оказывающие неблагоприятное воздействие на организм человека. Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, связанное с необходимостью постоянного самоконтроля и эмоционального возбуждения, со значительным числом межличностных контактов; - - значительная голосовая нагрузка;

- статическая нагрузка при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке;

- большой объем интенсивной зрительной работы;

- высокая плотность эпидемических контактов;

- отсутствие стабильного режима дня;

- нагрузка на одни и те же центры коры больших полушарий;

- резкое перераспределение мозгового кровотока.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов: физического, психического, социального. Особое внимание в учреждении уделяется психологическому здоровью сотрудников. Психологическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психологическое здоровье педагога включает:

1. Психоэмоциональное состояние - является обобщающим понятием для всех переживаний, возникающих в жизни, они помогают мотивировать человека, корректируют его поведение, влияют на мышление

2. Самооценка — представление человека о важности своей личности и деятельности среди других людей; оценивание себя и собственных качеств, и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто.

3. Стрессоустойчивость — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессов без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих.

4. Удовлетворенность педагога организацией образовательного процесса и собственной деятельностью.

Задачи психологической работы по укреплению здоровья:

- 1) развитие эмоционального интеллекта

- 2) гармонизации самооценки

- 3) повышение стрессоустойчивости

- 4) повышение удовлетворенности

3. План мероприятий программы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ			
1	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации сотрудников	1 раз в год постоянно	директор
2	Проведение анкетирования, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	1 раза в год	Заместитель директора
3	Информирование сотрудников о факторах, неблагоприятно влияющих на сохранение здоровья – беседы, раздача материалов, размещение материалов на сайте учреждения, в госпаблике, на стенде учреждения	Постоянно	Заместитель директора
4	Вакцинация сотрудников от инфекционных заболеваний (Грипп и др.)		
5	Проведение инструктажей сотрудников по технике безопасности и охране труда, с целью предупреждения несчастных случаев и травматизации		
Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
6	Производственная гимнастика в течение дня	Ежедневно на рабочем месте	Заместитель директора, все сотрудники
7	Проведение походов выходного дня, туристских соревнований, тренировок и других мероприятий на свежем воздухе	По плану работы СЮТур и д/о	Директор, педагоги
8	Проведение дней здоровья по сезону (лыжных, пеших)	По плану работы д/о	Педагоги
9	Привлечение сотрудников к оздоровительной ходьбе «10000 шагов», велопрогулкам «На работу на велосипеде»	Еженедельно, по индивидуальному графику	Директор, зам. Директора
Мероприятия, направленные на развитие культуры здорового питания			
10	Организация места для приема пищи с возможностью горячего питания	постоянно	Директор
11	Проведение бесед для работников по темам здорового питания:	1 раз в год	директор

Мероприятия, направленные на укрепление психологического здоровья			
12	Обсуждение проведенных мероприятий (разбор) с целью выявления и устранения неблагоприятных факторов	После каждого массового мероприятия	Директор, педагоги
13	Проведение тренингов, направленных на сплочение коллектива и повышение самооценки – в ходе проведения семинаров, проводимых СЮТур	ежеквартально	Директор, педагоги
14	Проведение совместных мероприятий на свежем воздухе, праздничных вечеров и др.	По мере возникновения необходимости	Директор, председатель первичной ПО
15	Мониторинг мероприятий по программе	2 раза в год	Заместитель директора

4. Показатели эффективности Программы

Основным показателем эффективности Программы, является увеличение количества сотрудников, придерживающихся здорового образа жизни, в том числе:

Показатель	До реализации программы	После реализации программы
Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни	30%	
Доля сотрудников, ведущих активный образ жизни	50%	
Доля сотрудников, информированных о негативных последствиях низкой двигательной активности	70%	
Доля сотрудников, придерживающихся принципов правильного питания	40%	
Доля сотрудников, информированных о здоровом питании	70%	
Доля сотрудников, имеющих избыточный вес, с динамикой снижения веса	15%	
Доля сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет	80%	
Доля сотрудников, знающих о вреде употребления алкоголя с пагубными последствиями	80%	
Доля сотрудников, удовлетворенных работой, с низким уровнем стресса	35%	

Также эффективность программы можно оценить по следующим показателям:

1. В соматическом здоровье педагогических работников отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров);
2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников;
3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.
4. Повышение мотивации педагогов к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
5. Улучшение качества образовательного процесса

5. Сроки и этапы реализации Программы

Программа разработана на 2025-2027 годы.

I этап – организационный (подготовительный) – январь - март 2025г. Включает в себя: Изучение нормативных актов для разработки и реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Проведение анкетирования, с помощью которого выстраивается траектория программы. Определение ресурсов учреждения, потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий, индикаторов оценки процесса и результата, определение механизма мониторинга. Назначение ответственных (рабочая группа) за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы.

II этап – практический (основной) – март 2025 -ноябрь 2027г. Подразумевает собой реализацию плана мероприятий корпоративной программы в учреждении.

III этап – итоговый (аналитический) - ноябрь-декабрь 2027г. Это подведение итогов реализации программы, мониторинг и оценка эффективности в соответствии с целевыми индикаторами, а также коррекция мероприятий корпоративной программы здоровья для достижения положительного эффекта в долгосрочной перспективе.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник! В Тугулымской СЮТур запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний у работников учреждения. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1.1. Мужской 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

2.1. 18-34 2.2. 35-54 2.3. 55-74 2.4. 75+

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

3.1. Ежедневно 3.2. Нерегулярно

3.3. Бросил(а) 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ:

4.1. Редко 4.2. Постоянно 4.3. Никогда 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

5.1. Да 5.2. Нет 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

6.1. Да 6.2. Нет 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

7.1. Зарядка/Гимнастика 7.2. Бег 7.3. Фитнесс

7.4. Силовые тренировки 7.5. Плавание 7.6. Лыжный спорт/Бег

7.7. Велосипедный спорт 7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) _____

7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

8.1. Менее 30 минут 8.2. 30 минут – 1 час 8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов 8.5. 5-8 часов 8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) _____

9. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

9.1. Да 9.2. Нет 9.3. Затрудняюсь ответить

10. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

10.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

10.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

10.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления

10.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

10.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

10.6. Другое (указать) _____

Дата заполнения «__» _____ 20__ г.

Благодарим за участие!

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: 20 ФАКТОВ О ТОМ, ЧТО И КАК НАДО ЕСТЬ

1. Еда нужна для жизни. Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

2. Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

3. Разнообразьте рацион. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

4. Ешьте чаще. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном - кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

5. Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

6. Углеводы простые и медленные. В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

7. Меньше сахара. Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

8. Ешьте больше цельнозерновых продуктов. В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

9. Белки должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

10. Жиры нельзя полностью исключать. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

11. Жиры надо ограничивать. Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

12. Сократить жиры в питании довольно просто. Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое. Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной

сковороде с желобками для стока жира. Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

13. Не менее 600 г фруктов и овощей в день. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты - витамина С - в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р». Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зелёные и оранжевые овощи - в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

14. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге - много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

15. Включите в рацион молочные продукты. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

16. Учите детей правильному питанию. Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

17. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса. В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

18. Проверить свой вес просто. Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле. $ИМТ = \text{масса тела в килограммах} / (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$. Или просто внесите свои данные в калькулятор на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

19. Количество калорий зависит от вашего образа жизни. Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

20. Здоровое питание – это просто и недорого. Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии

10 СОВЕТОВ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Поддержание высокой самооценки. По мнению экспертов в области психического здоровья, высокая самооценка - лучший инструмент, который мы можем использовать против трудностей в жизни. Исследования показывают, что люди с высокой самооценкой обладают большей уверенностью в себе и своих способностях.
2. Правильно питайтесь. Диета играет решающую роль в психическом здоровье. Если вам нужна помощь, проконсультируйтесь с диетологом.
3. Регулярно тренируйтесь. Физические упражнения положительно влияют на ваше психическое здоровье. Физические нагрузки, способствуют химическим реакциям, которые, как доказано, уменьшают беспокойство и стресс и дают вам хорошее настроение.
4. Узнайте, как управлять стрессом. Стресс - это часть жизни, поэтому вы должны научиться справляться с ним. Откройте для себя источник своего стресса, чтобы найти способы лучше справиться с ним.
5. Наслаждайтесь настоящим. Узнайте, как сосредоточиться на настоящем, а не быть занятым прошлыми или будущими событиями. Это поможет вам по-настоящему наслаждаться жизнью.
6. Найдите свой баланс между работой и жизнью. Если вам кажется, что вы тратите слишком много времени и энергии на одну часть своей жизни, ваш баланс между работой и жизнью может быть нарушен. Научитесь делать то и другое! Лучший способ сделать это варьировать от одного к другому. Найдите стратегию, которая лучше всего подходит для вас.
7. Достаточно спите Недостаток сна влияет на ваше психическое здоровье, так как это может вызывать эмоциональные и психологические проблемы. Ложитесь спать рано и постарайтесь поспать 8 часов. Это поможет вам максимально выспаться и отдохнуть
8. Развивайте отношения. Развитие и поддержание прочных личных отношений очень полезно для вашего психического здоровья. Поэтому работайте над установлением хороших отношений с людьми вокруг вас, дома, на работе. Эти контакты обогатят вашу жизнь и обеспечат вам большую поддержку.
9. Получайте удовольствие! Проводите время, чтобы смеяться и веселиться. Смех держит вас в хорошем настроении и высвобождает стресс. Найдите способы смеяться: комиксы, забавные видеоролики или шутки с друзьями.
10. Получите помощь, если вам это нужно. В какой-то момент вашей жизни вам может потребоваться помощь. Если она вам действительно нужна, не стесняйтесь!