**Как сохранить психическое здоровье?**

Медицинский психолог Юлия Карабаева напоминает о том, что если заниматься профилактикой психических заболеваний, то не нужно будет проходить длительное и мучительное лечение.

Существует несколько простых рекомендаций, доступных любому человеку, которые помогут сохранить физическое и психическое здоровье:

* грамотно выстроенный режим труда и отдыха: крепкий, непрерывный сон в течении 7‒8 часов, что позволяет восстанавливать ресурсы организма;
* правильное питание, которое обеспечит энергией;
* умеренная физическая активность: зарядка, растяжка, регулярный активный отдых или физические упражнения для поддержания себя в тонусе;
* увлечение по интересам способствует хорошему настроению;
* социализация: не нужно отказываться от общения с новыми интересными, позитивными людьми;
* эмоциональность: необходимо проговаривать обиды, боль, недовольство. Накопленные отрицательные эмоции негативно сказываются на физическом и психическом состоянии.
* Релаксация и медитация, которые позволяют контролировать состояние тревожности, стресса и страха.

Если следовать этим простым советам, то можно не только сохранить свою психику, но и повысить показатели сопротивляемости стрессу!