

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Волонтеры
медики



РОПНИЗ

поколение
Z0III

Это состояние **эмоционального благополучия** и **стабильности каждого члена семьи**. Оно включает в себя умение выражать и управлять своими эмоциями, вести эффективную коммуникацию, способность решать конфликты конструктивно и поддерживать друг друга в трудные времена.

Борьба со стрессом

- Соблюдение режима дня для контроля над происходящим в твоей жизни
- Общение с близкими, которые поддержат в трудную минуту
- Фильтрация поступающей информации и не бойся говорить «Нет»

Коммуникация с близкими

- Обмен новостями
- Совместное времяпрепровождение
- Выражение чувств и эмоций
- Обмен заботой и поддержкой и другое

Здоровый образ жизни

- Физические нагрузки, которые снижают уровень тревожности и помогают с повседневными стрессовыми ситуациями
- Здоровое питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми питательными веществами для борьбы со стрессом
- Режим сна, который восстанавливает организм и способствует устранению негативных последствий стресса

КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

**ВНИМАТЕЛЬНО ВЫСЛУШАЙ ЧЕЛОВЕКА,
ДАЙ ЕМУ ВЫГОВОРИТЬСЯ**

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КРИТИКУЙ
ЭМОЦИИ И МЫСЛИ ЧЕЛОВЕКА**

**СПРОСИ, НУЖЕН ЛИ ЕМУ СОВЕТ
ИЛИ ПРОСТО СОЧУВСТВИЕ**

**НЕ ПРЕУМЕНЬШАЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА**

жизни, которые
подростки

Ежедневно закрашивай тот смайлик, который ассоциируется с твоим настроением сегодня.

