## C:\Users\user\Desktop\сайт\2019-2020\группа 4\ДЕНЬЗДОРОВЬЯ КАРТИНКА.jpg Рекомендации

## по сохранению физического и психического здоровья

1. **Здоровый сон**Взрослый человек должен спать не менее 8 часов в сутки, дети и подростки – 9-13 часов. Во сне «отдыхают» все органы и системы, восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.
2. **Здоровое питание**Часто причинами возникновения депрессивных состояний являются соматические заболевания, нарушения деятельности органов пищеварения. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья.
3. **Соблюдение режима дня**Организм – система самоорганизующаяся и несоблюдение режима могут привести к нарушениям в функционировании тех или систем.
4. **Здоровый образ жизни**Алкоголизм, наркомания, злоупотребление лекарственными средствами являются причинами развития возникновения депрессии.
5. **Время провождения с родными и близкими**Совместные выходы в кино, театр, просто прогулки принесут пользу физическому и психическому здоровью. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов.
6. **Двигательная активность**
Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, можно просто прогуляться перед сном или несколько раз в неделю посещать бассейн.
7. **Избегание стрессовых ситуаций**Не берите работу, которую не сможете выполнить в срок, ставьте достижимые цели.
8. **Высвобождение времени для себя, своих увлечений**Любимые книги, встречи с друзьями, положительные эмоции – основной фактор в профилактике депрессии.

 **Итак, в целях предупреждения развития депрессии, необходимо научиться преодолевать стрессовые ситуации.**

**Здоровый образ жизни, регулярная физическая нагрузка, правильный режим помогут бороться со стрессом и сохранить психическое равновесие.**