



ODRŽAVANJE POZITIVNOGA MENTALNOG ZDRAVLJA

Upravlajte stresom

Pokušajte promijeniti situacije koje uzrokuju stres. Naučite metode opuštanja kako biste lakše podnijeli stres. Neke su od metoda duboko disanje, meditacija i vježbanje.



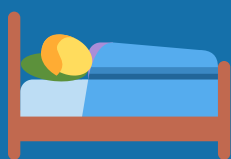
Budite svjesni svojih emocija

Osvijestite što Vas čini tužnima, frustriranim ili ljutima. Pokušajte to riješiti ili promijeniti.



Vodite brigu o svojem tjelesnom zdravlju

Tjelesno zdravlje može utjecati na emocionalno zdravlje. Redovito vježbajte, jedite zdravo i dovoljno spavajte. Nemojte zlorabljivati droge ili alkohol.



Ostanite pozitivni

Usredotočite se na dobre stvari u Vašem životu. Oprostite sebi i drugima. Provodite vrijeme sa zdravim i pozitivnim ljudima.

