**НА ЧЕСТЬ ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я**

**7 КРОКІВ ДО ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ**

Зараз, перебуваючи у стані постійної невизначеності, та переживаючи масштабну кризову подію, що відбувається в Україні, кожен з нас може відчувати стрес. За повсякденними справами та підтримкою інших людей ми іноді забуваємо, наскільки важливо потурбуватися про власне благополуччя. І саме зараз, у важкий життєвий період, важливо підвищити свою емоційну стійкість та знайти способи подолання стресу.

10 жовтня відзначається Всесвітній день психічного здоров’я. Щоб бути ефективними в роботі, мати ресурси на підтримку себе та свої рідних, мати сили на подолання  різноманітних кризових подій, з якими ми стикаємось у житті, кожній людині необхідно піклуватися про власне психічне здоров’я. Звісно, день психічного здоров’я – це не єдиний день в році, коли потрібно турбуватись про власне благополуччя, проте пропоную вам цього року пройти 7-денний міні-марафон з турботи про себе і започаткувати традицію виділяти більше часу на підтримку.

**Пропоную вам протягом 7 днів робити наступне:**

* День 1: Запишіть три речі, за які ви вдячні собі.
* День 2: Приготуйте свій улюблений сніданок.
* День 3: Максимально обмежте час у соціальних мережах.
* День 4: Виділіть 30-40 хв на заняття, яке вам приносить задоволення.
* День 5: Створіть плейлист улюблених пісень.
* День 6: Вийдіть на вулицю та насолодіться годиною прогулянки.
* День 7: Запишіть три речі, які допомогли вам ефективніше справлятись зі стресом цього тижня.

І ще одне – ловіть привід для посмішки, сміху, позитиву.

Потурбуйтеся прямо зараз про власне благополуччя!