**Формула ментального здоров'я **

Ментальне здоров'я - це про баланс і рівняння, де кожен додає свої складові:

+ 10 хвилин тиші = мінус стрес

+ 1 чесна розмова = мінус емоційне напруження

+ підтримка близьких = мінус тривога

+ 30 хвилин прогулянки = мінус напруга в тілі

+ 1 нова книга = мінус не корисні думки

+ 1 чашка чаю на природі = мінус внутрішній хаос

+ достатній сон = мінус емоційне виснаження

+ 1 креативна дія = мінус накопичений стрес

+ 1 звернення до психолога = плюс внутрішня сила та готовність долати виклики

Що важливо - кожен із нас вирішує власне рівняння ментального благополуччя. Навчіться додавати те, що приносить спокій, і віднімати зайве - те, що тягне вниз.

Пам'ятайте: ваша психологічна стійкість — це не просто формула, а супергеройська здатність, яку можна розвинути! 

Центр психологічного забезпечення УДО України пропонує безкоштовні консультації для військовослужбовців.

Звертайтеся за телефоном: 093-366-01-00

Консультації — конфіденційні.