**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.