

# ZÁSADY DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

## SEBAPOZNÁVANIE A AKCEPTÁCIA

Pre dobré duševné zdravie je dôležité naučiť sa spoznať seba samého a akceptovať sa. Spoznaj seba, svoje prednosti i slabosti a vybuduj si zdravé sebavedomie a úctu k sebe.

## FYZICKÁ AKTIVITA

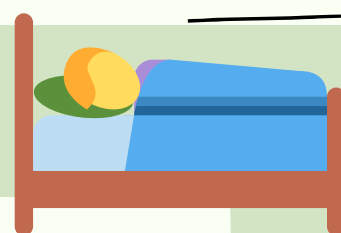
Každý deň buď aktívny. Nájdi si aspoň polhodinky denne na cvičenie, beh či prechádzku. Rozprúdiš tak svoje telo ale aj myseľ.

## PRAVIDELNÝ DOSTATOČNÝ SPÁNOK

Spánok je pre náš mozog nesmierne dôležitý. Dobrému spánku pomáha chodiť spať v približne rovnaký čas a pred spaním sa odporúča robiť niečo, čo vás ukludní a odpúta myseľ.

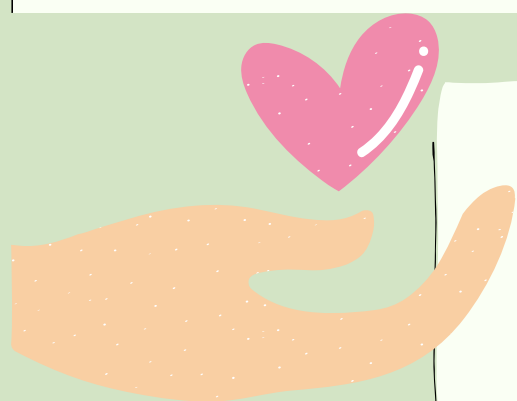
## OKRUH BLÍZKYCH ĽUDÍ

Utvor si okolo seba okruh blízkych ľudí, v ktorom vládne náklonnosť, sympatia, podpora



## ZDIEĽANIE POCITOV

Rozprávaj o tom, čo ťa trápi, čoho sa bojíš, ale aj z čoho si šťastný a čo sa ti podarilo. Zdieľaná starosť je polovičná a zdieľaná radosť dvojnásobná.



## DÔLEŽITÝ JE ODDYCH

Dbaj na to, aby si si každý deň doprial čas oddychu. Hľadaj veci a činnosti, ktoré ti prinášajú radosť a odpočinok.



## ZDOLÁVANIE PREKÁŽOK

Neváhaj pustiť sa aj do náročných výziev. Každá zdolaná prekážka ti dá pocit úspechu a ďalšiu príležitosť pre osobnostný rast.

## DÁVKOVANIE NEGATÍVNYCH SPRÁV

Nepozeraj si nové informácie a správy o negatívnych javoch (o koronavíruse) priebežne celý deň. Vyhraď si na to krátku chvíľu, počas ktorej si zistiš aktuálne informácie a ďalej sa tým nezaoberaj.

## SNY

Neboj sa snívať. Sny predstavujú to, k čomu sa chceš priblížiť a čo chceš dosiahnuť.