

Практикуйте эти советы для хорошего психического здоровья:

Регулярно занимайтесь спортом



Проводите больше времени на свежем воздухе



Питайтесь здоровой пищей



Высыпайтесь как следует



Ограничивайте потребление алкоголя



Рассказывайте о своих чувствах

