

KAKO BRINUTI O SVOM ZDRAVLJU?

Zdravlje nije samo odsutnost bolesti već psihičko, fizičko i socijalno blagostanje. Zbog toga je važno održavati psihičku, fizičku i socijalnu higijenu!



PSIHIČKA HIGIJENA

- Nađite vrijeme za ono što vas opušta.
- Pričajte o svojim emocijama.
- Stvorite si dnevnu rutinu.
- Prepoznajte stres.
- Ne zanemarujte znakove koje vam daje tijelo.

FIZIČKA HIGIJENA

- Bavite se tjelesnom aktivnosti.
- Jedite nutritivno bogatu hranu.
- Spavajte dovoljno.
- Izbjegavajte duhan, alkohol, droge i ostala sredstva ovisnosti.
- Provodite vrijeme u prirodi.

SOCIJALNA HIGIJENA

- Njeguajte svoja prijateljstva i odnose u obitelji.
- Razgovarajte o tome kako se osjećate.
- Pomozite drugima, sudjelujte u humanitarnim aktivnostima.