

СОХРАНИТЕ СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ!



Полноценно отдыхайте!



Спите не менее 8 часов!



Правильно питайтесь!



Занимайтесь любимым хобби!



Избегайте стрессовых ситуаций!



Общайтесь с интересными и позитивными людьми!



Занимайтесь спортом!



Мыслите позитивно!



Посетите массаж!