

Як почати  
піклуватися  
про менталочку?

Почніть із  
дрібниць



## Проводьте більше часу на свіжому повітрі

«Проголуйте» обідню перерву,  
проходьтеся парком після роботи,  
станьте туристом у своєму місті.

## Пийте більше води

Замініть додаткові каву  
чи чай склянкою води.

# Потурбуйтеся про баланс між роботою та особистим життям

Проводьте більше часу з близькими,  
поверніться до своїх хобі,  
а іноді — просто байдикуйте.

Час від часу дозволяйте собі  
улюблені смаколики

І насолоджуйтеся ними  
без відчуття провини.

Частіше кажіть «дякую»

Зокрема й собі.

Лягайте спати  
на годинку раніше

А ще — позбудьтеся звички засинати  
з новинами в руках.

# Ставте перед собою цілі

Досягайте їх, святкуйте свої перемоги та винагороджуйте себе.

# Спробуйте щоденні вправи й техніки

Знайдіть на сторінках «Ти як?» найбільш комфорту вправу чи техніку самодопомоги у стресових ситуаціях та приділяйте їй кілька хвилин щодня.

# Розкажіть про свої тривоги спеціалісту

На сайті [howareu.com](http://howareu.com) є перелік фондів та організацій, які надають безкоштовну психологічну підтримку онлайн, телефоном та наживо.