

# Хороший совет по психическому здоровью



**Пробуйте хорошо спать и поддерживать здоровый ритм дня**  
Чем короче ваш сон, тем больше вероятность того, что вы будете беспокоиться.



**Питайтесь хорошо и разнообразно**  
Тогда у вас будет больше энергии для повседневных задач.



**Оставайтесь физически активными**  
Физическая активность может быть разной, например садоводство или гимнастика на полу. Как можно чаще выходите на улицу, двигайтесь и дышите свежим воздухом ежедневно, дневной свет поднимает ваше настроение



**Оставайтесь ментально активными**  
Занимайтесь различными видами деятельности. Читайте, играйте в игры, пишите дневники, слушайте музыку или занимайтесь чем-то творческим.



**Определите режим дня**  
Создайте план или график на день или неделю. Если вы работаете дома, старайтесь работать столько же времени, сколько обычно.



**Имейте в виду, что ваше поведение имеет значение**  
Помните, что вы оставаясь дома, заботитесь о тех кто подвержен большему риску и делаете все возможное, чтобы Дания могла быстрее справиться с эпидемией. Уделите внимание тем, кто больше нуждается в вашей помощи.



**Поддерживайте связь с близкими и родными**  
Позвоните семье и друзьям, поговорите по видео и используйте социальные сети.



**Примите за факт, что кризис может стать нагрузкой на ваши личные отношения**  
Эта незнакомая ситуация может оказать давление на отношения с теми, с кем вы сейчас проводите больше всего времени. Простите себя и других, если вы иногда теряете терпение.



**Расслабьтесь и время от времени отдыхайте от забот**  
Ограничьте количество времени, которое вы проводите смотря или читая новости. Выберите несколько надежных источников, чтобы получать надежную информацию.



**Не вините себя или других в заражении коронавирусом**  
Помните, что болезнь вызывается вирусами, а не людьми.



**Берегите себя**  
Старайтесь избегать вредных привычек, чрезмерное употребление алкоголя или курения. Позаботьтесь о себе. Когда вы заботитесь о себе, вы сможете лучше позаботиться о других.