

# ZDROWIE PSYCHICZNE

MÓJ ULUBIONY SPOSÓB NA POPRAWĘ  
SAMOPOCZUCIA

**Smutne godziny czasami trwają długo.  
Nie możesz znaleźć sobie miejsca.  
Wtedy to co najlepsze dla mnie to jest muzyka....**



Kiedy słyszę muzykę, nie boję się niebezpieczeństwa.  
Jestem radosna i uśmiech wraca na twarzy, czuję, że  
jestem wolna.  
Smutek natychmiast znika!!!



**Czuję się źle, zamykam się w sobie, na nic nie mam ochoty.  
Czuję w środku pustkę...**



Najlepszym sposobem na poprawę samopoczucia jest coś słodkiego, to daje mi siłę i chęć do działania. Wstaję i idę na przód...



**Samotność często wiąże się z cierpieniem. Czasem nie mamy na to wpływu, często też nie wiemy, jak sobie z nią poradzić.....**



Wtedy na naszej drodze pojawiają się odpowiednie osoby  
dokładnie wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujemy i  
idziemy na rolki, a samotność odchodzi w dal...



**Zdrowie psychiczne odgrywa ważną rolę w sposobie radzenia sobie ze stresem, i tym jak reagujemy na trudności i niepowodzenia życiowe. Jest dużo czynności, które możesz wykonywać regularnie dla polepszenia swojego zdrowia psychicznego.**

