

Чек-лист «Как сохранить психологическое здоровье»	
<input type="checkbox"/>	Старайся меньше читать или смотреть то, что тебя расстраивает. Например, если тебе становится грустно после просмотра новостей, то лучше их не смотреть, а читать и делать это реже.
<input type="checkbox"/>	Ты знаешь, что не любая информация истинна; правильные знания можно получить из проверенных источников: учебников и справочников. Так и со всей другой информацией – она должна быть из правильных источников, которым ты доверяешь. Всегда пытайся понять, заслуживает ли сайт или телевизионный канал твоего доверия.
<input type="checkbox"/>	Читая о чем-то, можно спросить себя: «А это и правда может быть?» Так ты разовьешь критическое мышление (это способность изучать и оценивать информацию с целью понять, правильная она или нет) и сможешь сам определять, надежен ли источник.
<input type="checkbox"/>	Если ты рассказываешь о новостях, которые тебя печалят или злят, только друзьям, то рискуешь воспринять эту информацию недостаточно критично, поэтому поговори об этом с родителями или другими близкими взрослыми.
<input type="checkbox"/>	Умей на время отвлечься от неприятностей и забот, какими бы трудными и неразрешимыми они ни казались.
<input type="checkbox"/>	Если ты злишься, лучше отложить все дела и дать себе время успокоиться. Старайся не направлять свой гнев на других людей. Этим можно только усложнить ситуацию.
<input type="checkbox"/>	Если ты понял, что был не прав, постарайся извиниться и признать это. Признание ошибок не признак слабости, а наоборот характеризует взрослого человека.
<input type="checkbox"/>	Поддерживай доверительные отношения с родителями.
<input type="checkbox"/>	Не держи все в себе, рассказывай близким и друзьям, что тебя беспокоит.
<input type="checkbox"/>	Ты имеешь право устать и чувствовать себя плохо, просто скажи об этом.
<input type="checkbox"/>	Найди хобби себе по душе, то, что будет приносить удовольствие.