

Медицина

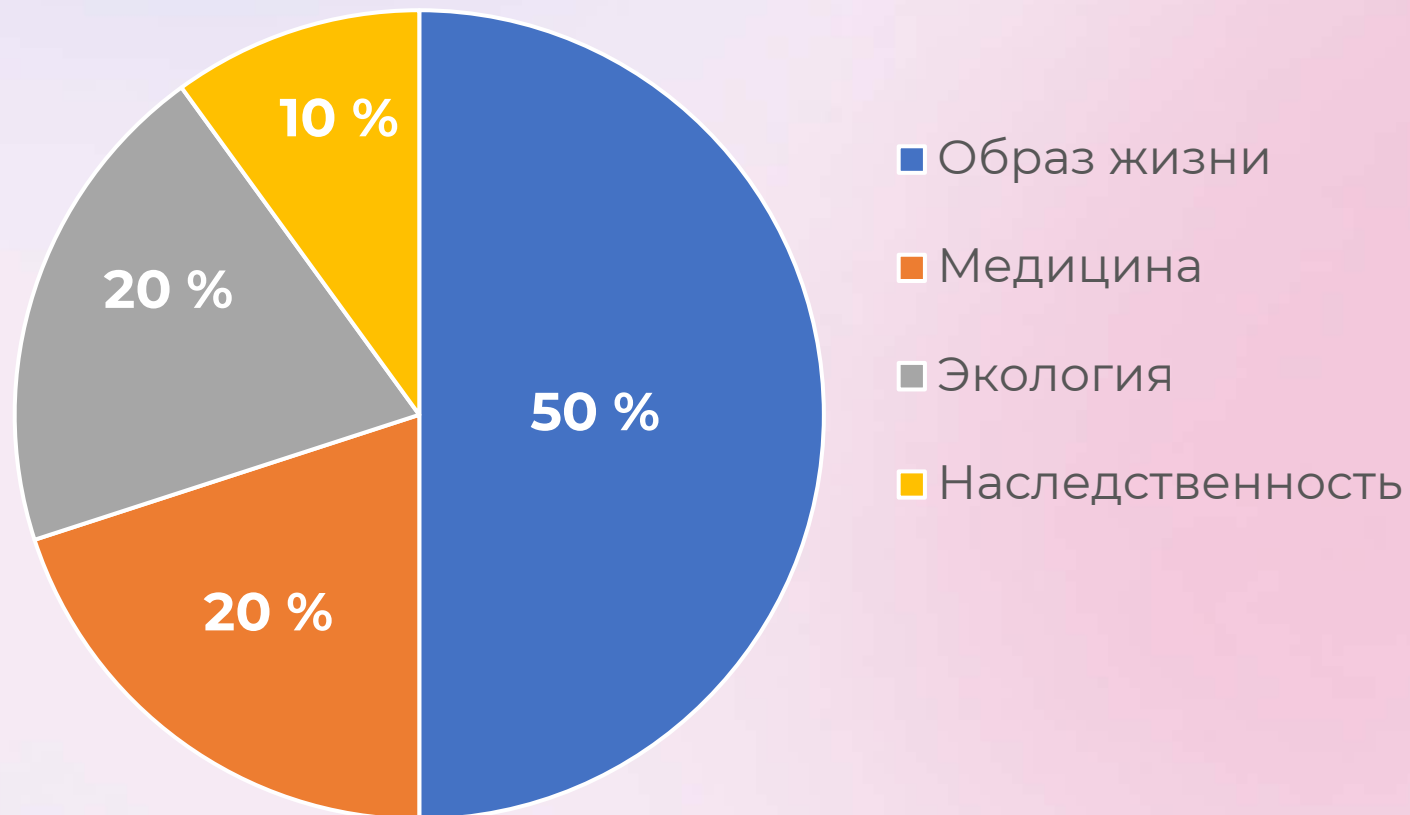
Наследственность

Образ жизни

**Состояние окружающей
среды (экологии)**



Факторы, влияющие на здоровье (по данным ВОЗ)



Рекомендации

Замечайте и отмечайте для себя хотя бы три события в день, за которые вы благодарны.

Делитесь вашими сильными эмоциями с другими людьми; помните, что искать и получать поддержку, понимание совсем не стыдно, это не проявление слабости, а признак заботы.

Проявляйте интерес к своим переживаниям, к тому, какие чувства, мысли вызывают у вас те или иные события.

Рекомендации

Сохраняйте критичное и осознанное восприятие поступающей информации.

Используйте только те источники информации, которым можно доверять.

Ограничивайте количество любой получаемой информации, постоянная проверка новостей очень утомительна и зачастую провоцирует тревогу.

Если у вас возникло желание поделиться чем-то с другим человеком, задумайтесь: действительно ли другой человек хочет это видеть и знать, ведь это может его расстроить, испугать, шокировать. Важно заботиться не только о своем психологическом благополучии, но благополучии окружающих.