

4.

Vzemite si čas zase, za družino in prijatelje



»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«

Dobra socialna mreža je zelo pomembna pri obvladovanju stresa in čezmerne psihične obremenjenosti. **Družina, partner, otroci, prijatelji, sodelavci** in druge osebe iz ožjega ali širšega socialnega okolja so bistveni za naše psihično zdravje.

Aktivno pristopimo k načrtovanju in **organizaciji prostega časa** ter ga preživimo kar se da kakovostno in v skladu z našimi potrebami.



10 priporočil za duševno zdravje

Bodite telesno aktivni



Prehranjujte se koristno



Pogovorite se



Spretno s čustvi



Dihajte umirjeno



Poskusite sprostitveno tehniko



Pišite dnevnik



Družite se



Dobro razmislite



Pritisnite pavzo



Več atraktivnih in koristnih vsebin na www.zapp.si.