



# Penki būdai, kaip tausoti savo psichinę sveikatą

Būdų pasirūpinti savo psichine sveikata yra nemažai. Toliau pateikiame veiklų, padėsiančių palaikyti psichinę sveikatą, pavyzdžius.

# 1

## RUTINA

- Miegoti eikite ir kelkitės tuo pačiu metu.
- Valgykite bent 4–5 kartus per dieną taip pat tuo pačiu metu.
- Mankštinkitės.
- Skirkite laiko poilsiui tarp mokslų.

# 2

## SOCIALINIAI KONTAKTAI

Stenkitės sumažinti žiūrimų, skaitomų ar klausomų naujienų, kurios sukelia nerimą. Ieškokite naujausios informacijos tam tikru paros metu, jei reikia, tik vieną ar du kartus per dieną.

# 3

## LAIKAS PRIE EKRANO

Skirkite laiko poilsiui nuo išmaniųjų telefonų, kompiuterių ar televizoriaus ekranų – tai padės nurimti. Dėmesį geriau sutelkite į gamtą ar Jums patinkančius dalykus.

# 4

## VAIZDO ŽAIDIMAI

Vaizdo žaidimai yra greitas būdas atsipalaiduoti, tačiau gali kilti pagunda praleisti daug daugiau laiko juos žaidžiant. Stenkitės didesnę laisvo laiko dalį skirti gyviems užsiėmimams.

# 5

## SOCIALINĖS MEDIJOS

Jeigu aktyviai naudojate socialinius tinklus, tai juose skatinkite pozityvumą, o pastebėję klaidingą informaciją – praneškite apie netinkamą turinį.

Perskaityk apačioje pateiktas situacijas ir kiekvieną situaciją priskirk prie veiklos grupės.  
Atsakymus patikrinti gali puslapio apačioje.

Erikas eina miegoti kasdien 9 valandą vakaro. Dienos metu mėgsta pasimankštinti ir piešti, kai turi laisvą minutę nuo mokslų. Valgo keturis kartus per dieną.

Kelionėse Ema mėgsta pažaisti įvairius žaidimus savo telefone.

Adomas dažnai sunerimsta, kai išgirsta žinias per televizorių. Todėl, jam patinka, kai mama vietoje televizoriaus žiūrėjimo, jam paskaito pasaką prieš miegą.

Giedrė informavo netinkamo turinio skleidėją socialinės medijos platformoje.

Kristupas turi šunį, kurį prieš einant miegoti pavadžioja.

**SOCIALINIAI  
KONTAKTAI**

**LAIKAS PRIE  
EKRANO**

**SOCIALINĖS  
MEDIJOS**

**RUTINA**

**VAIZDO  
ŽAIDIMAI**