

Стресс во время экзаменов



Для успешной сдачи экзаменов
необходимо сохранять
позитивный настрой



Психическое здоровье - это баланс,
который требует умения управлять
стрессом и раскрывать свой
потенциал

Стресс - это нормально! Но слишком большой стресс
может привести к возникновению проблем с психическим
здоровьем

Небольшие рекомендации:



Правильное питание



Достаточный сон



Поддержка близких



Физическая активность

помогут нам лучше справляться со стрессом и достигать оптимального психологического комфорта.
Если не получается справиться со стрессом самостоятельно, то ты всегда можешь обратиться
за помощью к психологу!