

АЛИСА МАЙЕР

---

# Как укрепить своё психическое здоровье

ПИТАНИЕ, ОБЩЕНИЕ, СПОРТ



**Алиса Майер**  
**Как укрепить своё**  
**психическое здоровье.**  
**Питание, общение, спорт**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44074692](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44074692)*

*ISBN 9785005039750*

**Аннотация**

Термин «психическое здоровье» обычно вызывает мысли о психическом нездоровье, таком как депрессия, беспокойство и зависимость, исследователи, такие как О'Салливан, говорят, что важно думать о психическом благополучии как о чем-то большем, чем просто наличие или отсутствие симптомов.

# Как укрепить своё психическое здоровье Питание, общение, спорт

**Алиса Майер**

© Алиса Майер, 2019

ISBN 978-5-0050-3975-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Психическое благополучие – это ощущение того, что мы чувствуем себя комфортно с тем, кто мы есть и кем мы являемся и где мы находимся в мире», – говорит Крис О'Салливан из Фонда психического здоровья в Великобритании.

Хотя термин «психическое здоровье» обычно вызывает мысли о психическом нездоровье, таком как депрессия, беспокойство и зависимость, исследователи, такие как О'Салливан, говорят, что важно думать о психическом благополучии как о чем-то большем, чем просто наличие или отсутствие симптомов.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.