



Rzeczy, które możesz zrobić, aby oczyścić swoją głowę.

Życie znowu przyspiesza i to rozumiałe, że możesz odczuwać niepokój.

Każdego dnia rób coś, co wprowadza cię w dobry nastrój.

Oto kilka prostych wskazówek, które możesz wypróbować.



Zrób wdech i wydech

Gdy ogarną cię przytłaczające myśli, wykonanie kilku spokojnych, głębokich oddechów może naprawdę pomóc uspokoić umysł. Piękno oddychania polega na tym, że możesz to robić wszędzie.



Zrób coś, co sprawia ci przyjemność

Jeżeli jest coś, co pomaga ci się zrelaksować, postaraj się włączyć to do swojego dnia. Może to być aktywność fizyczna, spędzenie czasu na łonie natury lub spotkanie z rodziną czy przyjaciółmi.



**Healthier
Scotland**
Scottish
Government

NHS
SCOTLAND



**SAMARITANS
Scotland**



Zatrąć się w muzyce

Zamiast wieczorami nalewać sobie kieliszek alkoholu, posłuchaj podcastu lub muzyki, która poprawi ci nastrój.

Niech pora obiadu będzie czasem tylko dla ciebie

Wykorzystaj porę obiadową do wyrobienia sobie nowych nawyków, takich jak przygotowanie zdrowego posiłku lub wyjście na spacer i świeże powietrze.



Nie rozpamiętuj złych wiadomości

Łatwo jest skupić się na złych wiadomościach. Spróbuj skierować swoją uwagę gdzie indziej i posłuchaj muzyki, zatańcz, a nawet zacznij sprzątać. Cokolwiek, co pozwoli ci oderwać myśli od niepokojących tematów.

Więcej wskazówek, jak sobie radzić, gdy życie przyspiesza, znajdziesz na stronie [clearyourhead.scot](https://www.clearyourhead.scot)



Healthier
Scotland
Scottish
Government

NHS
SCOTLAND



SAMARITANS
Scotland