

Ментальное здоровье

1. Выберите правильный ответ.

Что помогает снизить стресс?

сон

паника

переутомление

2. Выберите несколько правильных ответов.

Выберите правильные ответы:

поддержка

хобби

недостаток сна

отдых

3. Проверьте правильность ответов.

Признаки тревожности:

беспокойство

напряжение

счастье

4. Сопоставьте пары.

Стресс - эмоциональное напряжение

Сон — восстановление

Поддержка — помощь

5. Перетащите текст.

Поместите слова в категорию "Самопомощь".

Сон

Отдых

Поддержка

6. Прослушайте аудиозапись и ответьте на вопрос.

Что помогает людям справляться со стрессом?

7. Свободный ответ.

Как вы справляетесь со стрессом?

8. Запись голоса.

Расскажите, что помогает поддерживать психическое здоровье.