

Ученые обнаружили пять категорий вещей, которые имеют колоссальное влияние на благополучие и психическое здоровье людей. Советы ученых помогут улучшить психическое здоровье настолько же, насколько употребление в пищу свежих фруктов и овощей улучшает физическое состояние организма. Людям, по мнению ученых, следует ощущать связь с окружающими, замечать то, что происходит вокруг них, продолжать узнавать что-то новое каждый день и не только получать, но и отдавать что-то другим людям.

Совет "замечать то, что происходит вокруг" включает себя наблюдение за красотами природы и запоминание любого приятного жизненного момента. Понятие "узнавать новое" означает широкий круг дел, к которым раньше боялись даже подступиться: самостоятельная починка велосипеда, игра на музыкальном инструменте и т.д.

**Как сохранить разум ясным, а психику — уравновешенной? Ученые дают нам пять советов:**

1. Поддерживай связи. Теплые отношения с семьей, друзьями, коллегами и соседями обогатит нашу жизнь и даст ощущение поддержки извне.
2. Будь активным. Занятия спортом, активное хобби (садоводство, танцы) и просто ежедневная прогулка в ближайшем сквере улучшит настроение и поможет поддержать физическую форму.
3. Не теряй интереса к жизни. Замечая красоту каждого мгновения жизни, глядя на жизнь под необычным углом, мы помогаем себе понять, что же для нас на самом деле важно.
4. Познавай. Научившись чему-то новому — чинить велосипед, играть на гитаре, печь пироги — мы обретаем уверенность в собственных силах.
5. Дари. Помогая друзьям и совсем незнакомым людям, мы получаем от них ответный заряд благодарности.

