

10 HEALTHY HABITS

for

mental fitness



Schedule
"me-time"
daily

Reward
yourself



Play to your
strengths

Ask for help
and offer to
help



De-stress
your diet



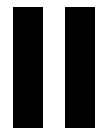
Choose
a positive
attitude

Practice
relaxation
techniques
and get
enough
sleep



Set goals
and stay
on target
with a
journal

Get regular
physical
activity



Press pause
once in
a while –
downtime is
good

Effects of Mental Illness



Heart
Problems



Aggression/
Conflicts



Back
Pain



Cancers



Impaired
Learning/
Memory



Substance
Abuse



Infections



Other
Injuries/
Illnesses



Reduced
Adaptability



Increased
Passivity

10 HABITUDES SAINES

pour préserver sa

santé mentale



Prévoir
chaque jour
du « temps
pour soi »

Se
récompenser



Exploiter
ses points
forts

Demander de
l'aide et offrir
son aide



Varier son
régime
alimentaire



Faire
régulièrement
de l'exercice
physique



Appuyer
sur pause à
l'occasion; les
arrêts sont
bénéfiques!



Se fixer
des buts et
suivre ses
progrès avec
un journal

Pratiquer des
techniques
de détente
et dormir
suffisamment



Adopter
une attitude
positive

Effets de la maladie mentale



Problèmes
cardiaques



Agression
/conflits



Mal de
dos



Cancers



Capacité
d'apprentissage
/ mémoire altérées



Toxicomanie



Infections



Autres
blessures
/maladies



Adaptabilité
réduite



Passivité
accrue