

O PERSOANĂ ESTE SĂNĂTOASĂ DIN PUNCT DE VEDERE MENTAL DACĂ:

- * nu se lasă copleșită de problemele vieții, ci încearcă să le soluționeze
- * poate face față „din mers” dezamăgirilor
- * își poate accepta propriile defecte
- * are respect de sine
- * se bucură de lucruri simple din viața de zi cu zi
- * are așteptări rezonabile în concordanță cu posibilitățile
- * se simte bine în prezența altor oameni
- * își face planuri de viitor
- * se bucură de ideile și experiențele noi
- * își fixează scopuri realiste
- * este capabilă să ia singură hotărâri în ceea ce o privește.

Acest material a fost conceput în cadrul Compartimentului Programe de Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate din DSPJ Constanța

Directia de Sănătate Publică
Județeană Constanța

COMPARTIMENTUL PROGRAME
DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII
ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂȚATE



Informează-te pentru sănătatea ta!