



Qərbi Kaspi

Universiteti Zehni Sağlamlıq və Rifah

Fəaliyyət planı

### Zehni Sağlamlıq və Rifah təlimatları

Qərbi Kaspi Universiteti (QKU) təkcə tələbələrini və universitet işçilərini deyil, həm də cəmiyyəti davamlı zehni sağlamlıq və rifah halının yüksəlməsində fəal olmağa dəvət edir. Bu təlimatın məqsədi səhiyyə problemləri barədə məlumatlılığı artırmaq və bunun zərərli nəticələrini aradan qaldırmaq üçün təşəbbüs göstərməkdir. Universitet sağlam və xoşbəxt həyat təzi prinsiplərini dəstəkləyir.

Sizə fayda gətirəcək xoşbəxt insanların on verdiyi:

- Günün böyük əksəriyyətini özünüə ayırın, çünki Siz buna layiqsiniz
- Dostlarınızla tərəddüdlərinizi bölüşün
- Vaxtınızı planlaşdırın: Ediləcəklər siyahısı hazırlayın və onu yerinə yetirin
- Başqalarına qarşı mehriban olun
- Nə qədər çətin olmasından asılı olmayaraq etibarsız insanlarla əlaqəni dayandırın
- Yalnız sağlam qidalar yediyinizdən əmin olun
- İş yerində planlı olun və zibilləri atın
- Xoş şeylərə layiqsiniz – özünüzü əzizləyin
- Şərtlərdən asılı olmayaraq pozitiv düşünün
- Sonuncu, amma bir o qədər önəmli faktor isə Heç kim mükəmməl deyil, elə isə bağışlamağı öyrənin

Qərbi Kaspi Universiteti tələbə və işçilərini psixoloji dəstəklə təmin edir. Bundan əlavə, tədris proqramında müvafiq dərslər, eləcə də, universitet və onun əməkdaşları tərəfindən aparılan pulsuz ictimai seminarlar mövcuddur.