

Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделю с 4 по 10 ноября 2024 года.

Неделей сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе).



КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА?

1. Старайтесь вести размеренную жизнь
2. Спите не меньше 7-8 часов в день
3. Не ешьте на бегу
4. Никакого табака и алкоголя
5. Регулярно занимайтесь физической активностью
6. Регулярно релаксируйте
7. Не забывайте про любимые занятия
8. Сосредоточьтесь на позитивном, чаще улыбайтесь

СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохраняйте физическую активность на протяжении всей жизни, уделяйте время тренировкам



Совершайте пешие прогулки с близкими, друзьями или семьей по возможности ежедневно



Высыпайтесь. В среднем время сна человека составляет 8 часов.



ПОМНИТЕ!
В здоровом теле – здоровый дух!



Следите за своим питанием. Оно должно быть сбалансированным.



Не скрывайте эмоций, делитесь чувствами с окружающими. Не пренебрегайте профессиональной помощью, если в ней есть нужда.

УЧИМСЯ ЖИТЬ

Эффективная борьба со стрессом начинается с распознавания симптомов, которые могут включать:

БЕЗ СТРЕССА

	Научитесь находить положительные моменты в самой неприятной ситуации. Не теряйте чувство юмора ни при каких обстоятельствах. Всегда существует выход, и даже не один. Нужно лишь трезво проанализировать происходящее
	Планируйте на каждый день как можно больше дел, которые могли бы доставить вам удовольствие
	Оставляйте время на то, чтобы сидеть в кино или прочитать книги и журналы. Ходите на дни рождения друзей и родственников, вечеринки, посещайте юбилеи, презентации и другие развлекательные мероприятия
	Помогайте другим людям, и вам станет легче
	Обязательно отдыхайте. Научитесь управлять своим временем, старайтесь ложиться спать в одно и то же время. Полноценно отдохнув, вы увидите, что решение придет само
	Обратите внимание на свое питание. Вы должны питаться полноценно, но не забывайте о чувстве меры. Увеличьте в своем рационе долю фруктов и овощей, восполните дефицит витаминов в организме. Прекратите употребление алкоголя
	Ежедневно делайте физические упражнения. Приведя тело в движение, вы дадите время отдохнуть своей голове. Ученые доказали, что физические упражнения помогают снизить чувство тревоги и ослабить депрессию

Как справиться со стрессом

- | | | | |
|--|------------------------|--|----------------------------|
| | Полноценное питание | | Прогулки на свежем воздухе |
| | Дыхательные упражнения | | Общение с близкими |
| | Медитация | | Расслабляющая музыка |
| | Травяные сборы | | Ароматерапия |
| | Спорт | | Полноценный отдых |

• Признаки стресса

- тревога
- дрожь, спазмы
- неуверенность
- сердцебиение
- паника
- головные боли
- импульсивность
- затруднение дыхания
- подавленность
- бледность, краснота
- раздражительность
- мышечная скованность
- ослабление памяти



ТРЕВОГА И ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревога — это эмоциональное переживание.

Тревожность — психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта.

