



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5 СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

1

Планируйте свой день

Составьте свое расписание: правильно распределите нагрузку, планируйте особо важные дела на то время, когда продуктивность у вас выше





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2

Делайте перерывы

Небольшой отдых поможет сохранить силы в течение дня.

Отвлекайтесь от рабочих задач, переключайтесь на другие темы. По возможности выходите на небольшие прогулки, дышите свежим воздухом.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

З

Не забывайте о зарядке

Регулярные занятия
спортом снижают
стресс и укрепляют
здоровье





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

4

Медитируйте

Исследования
показывают, что
медитация
приносит пользу
психологическому
и
физиологическому
здоровью





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5

Отдыхайте

Уделяйте достаточно времени своему отдыху – займитесь любимым хобби, почитайте книгу, и обязательно **высыпайтесь**

