Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

4 — 10 ноября

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

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что такое душевное здоровье?

Душевное здоровье - это стабильный психоэмоциональный статус, подкрепленный физическим здоровьем. Сохранить душевное здоровье помогает создание положительного настроя и поддержание оптимистичного взгляда на жизнь.

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Способы сохранения душевного комфорта

- Проводите больше времени на свежем воздухе
- Откажитесь от вредных привычек
- Ведите здоровый образ жизни
- Найдите себе увлечение
- Соблюдайте режим дня
- Правильно питайтесь
- Позитивно мыслите

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Чем опасен избыток стресса?

- Возможностью изоляции от общества, затруднением в социальной адаптации и общением с окружающими
- Частыми воспоминаниями о перенесенных травмах
- Внутренним напряжением и беспокойством
- Возможным ухудшением самочувствия
- Нарушением сна и аппетита

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Профилактика стресса на рабочем месте

- Делайте небольшую уборку на своем рабочем месте
- Организуйте комфортное рабочее пространство
- Старайтесь завершать все дела за один день, не берите работу на дом
- Грамотно планируйте свой рабочий день
- Не пропускайте обеды и перерывы

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как справиться с тревожностью?

- Обратитесь за профессиональной помощью
- Временно откажитесь от социальных сетей
- Занимайтесь дыхательной гимнастикой
- Спите не менее 8 часов
- Найдите для себя хобби
- Правильно питайтесь
- Будьте активными

8 800 100 0 200
TAKZDOROVO.RU

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Когда нужно обращаться к психологу за профессиональной помощью?

- Чувствуете, что не справляетесь самостоятельно
- Ощущение беспомощности и низкая самооценка
- Снижение аппетита и проблемы со сном
- Устойчивое подавленное настроение
- Недостаток поддержки со стороны
- Отдаленность и замкнутость