



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



30 октября - 5 ноября —

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

Душевное равновесие - это сложный вопрос. Достичь его не так легко, но вполне реально. Даже небольшое продвижение в этом плане может помочь справиться со многими проблемами.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Комфорт-это не мебель, не дом, не место. Комфорт-это когда на душе спокойно.

Эмоциональные всплески вызывают ускоренное сердцебиение, тошноту, головокружение, дрожь в ногах. Частые стрессы могут стать причиной язвенной болезни или гастрита, проблем с сердцем и сосудами, подавленности, рассеянности, невозможности сосредоточиться ни на чем.

МОЖНО ЛИ ЗАЕДАТЬ СТРЕСС?

- при стрессе особенно важно придерживаться режима питания
- питание должно быть сбалансированным и обеспечивать организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами
- в период стресса пищу необходимо принимать часто, но небольшими порциями



САМЫЕ «АНТИСТРЕССОВЫЕ» ПРОДУКТЫ:

ЛОСОСЬ, ТВЕРДЫЙ СЫР, ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД, ОВСЯНКА, БАНАНЫ, ПЕРЕЦ ЧИЛИ, СЕМЕЧКИ ПОДСОЛНЕЧНИКА

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

- организуйте комфортное рабочее пространство
- делайте небольшую уборку на своем рабочем месте в конце каждого рабочего дня
- перед уходом с работы составьте план на следующий рабочий день
- не пропускайте обеды и перерывы, во время перерывов выполняйте несложные физические упражнения
- старайтесь завершать все дела на день, не берите работу на дом

Чтобы снять напряжение **используйте простой метод визуализации:** найдите картинку, которая вас успокаивает, рассмотрите ее, а потом закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и мысленно перенеситесь в это место.



Научитесь принимать реальность такой, какая она есть. Поймите, что далеко не все в этой жизни вы можете изменить.

Рекомендации по сохранению психологического здоровья

- Постоянно создавайте в своем воображении зону психической безопасности, комфорта и отдыха.
 - Подарите себе энергию позитивного мышления.
 - Овладейте умением все делать на грани приятного.
 - Сделайте что-нибудь для улучшения вашей внешней и внутренней красоты.
 - Делайте ваш досуг как можно более разнообразным.
 - Прощайте и забывайте! Задавайте себе чудо-вопрос: «Как бы на моем месте поступила Доброта?».
- Улыбайтесь!**



Памятка

- Сохраняй спокойствие, когда сердиться.
- Владей собой, имей выдержку и хладнокровие.
- Имей терпение выслушать собеседника.
- Спокойно объясни свою точку зрения.
- Подумай, из-за чего возник спор.

Приёмы создания психологического комфорта

- Улыбайтесь;
- Обращайтесь к другому человеку по имени;
- Признавайте хорошее в людях;
- Будьте щедры на похвалу;
- Понимайте другого человека;
- Искренне интересуйтесь людьми;
- Умейте слушать.

www.sliderpoint.org

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Старайтесь вести размеренную жизнь



Высыпайтесь!
Спите 7–8 часов



Не ешьте на бегу



Никакого табака или алкоголя



Регулярно тренируйтесь



Регулярно релаксируйте



Не забывайте про любимые занятия



Не забывайте про психотерапию



Сосредоточьтесь на позитивном



Не забывайте улыбаться



**СПОКОЙСТВИЕ
И
ТЕРПЕНИЕ**
- это величайшее проявление
ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

