



ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdrovo.ru

**Любая деятельность человека
сопровождается эмоциями —
положительными и отрицательными, которые
не только неизбежны, но и необходимы**



18+



Душевное здоровье – это стабильный психоэмоциональный статус, подкреплённый физическим здоровьем

Создание положительного жизненного настроя и поддержание оптимистичного взгляда на жизнь помогут сохранить душевное здоровье

Тревога, беспокойство, страх, паника, ужас – неотъемлемые аспекты нашей жизни

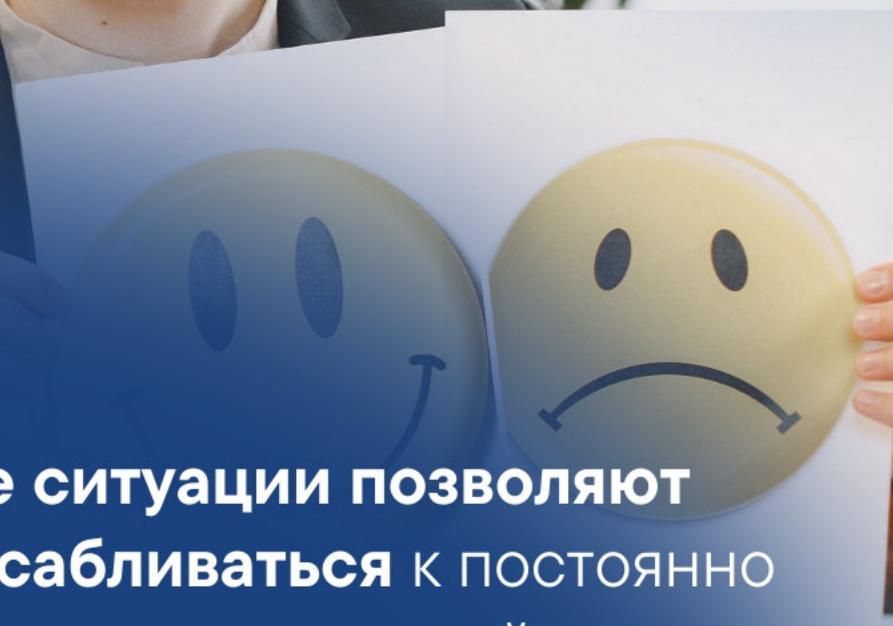
**НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ САМИ –
ОБРАЩАЙТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ
ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ**



ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

takzdrovo.ru



**Стрессовые ситуации позволяют
нам приспосабливаться** к постоянно
меняющимся внешним воздействиям,
тренироваться и даже развиваться



takzdrovo.ru

ПЕССИМИСТЫ И ОПТИМИСТЫ ПО-РАЗНОМУ ПЕРЕЖИВАЮТ СТРЕСС:

- у оптимистов вера в свои силы приводит к быстрому «заживлению душевных ран»
- у пессимистов это «заживление» происходит медленно





Не следует бежать от стресса, надо
просто держать себя в руках
Не можешь изменить ситуацию —
измени отношение к ней



Контролируйте стресс

Избежать развитий негативных последствий стресса вам помогут:

- умеренные физические нагрузки
- хобби
- ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ
- планирование дня
- обращение за помощью к специалисту



ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdrovo.ru

Поделись информацией
с друзьями и близкими

