

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdorovo.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 настроения 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**



takzdorovo.ru

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdorovo.ru

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





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



ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdorovo.ru



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





Контролируйте стресс

Избежать развития 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



takzdorovo.ru

Поделись информацией
с друзьями и близкими

