

стресс

стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний



(!) **стресс** - эмоциональное состояние, развивающееся у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает неразрешимыми. стресс является естественным спутником человека, незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение представляют угрозу здоровью

правила эмоционального благополучия



уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми



увеличьте физическую активность



не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя



постарайтесь полноценно отдыхать, спите не менее 7-8 часов



найдите время для расслабления в течение дня



сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни



чаще улыбайтесь



если ситуация кажется вам слишком сложной, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту

10 ПРИЧИН ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

При современном ритме жизни и негативном информационном фоне избежать стресса и эмоционального переутомления очень сложно. Еще хуже, если усталость накапливается, а затем начинает наступать не только в конце рабочего дня или недели, а практически постоянно.

↘ Постоянный упадок сил и снижение работоспособности

↘ Быстрая утомляемость

↘ Перепады настроения.

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница



↘ Головные боли, которые отличаются от тех, что были раньше

↘ Проблемы с памятью и мышлением

↘ Снижение иммунитета

↘ Повышение температуры тела

↘ Увеличение разных групп лимфатических узлов



Отдых

Обязательно отдыхайте в течение пары недель хотя бы два раза в год



Физическая активность

Правильные и регулярные физические нагрузки помогают укрепить организм



Оздоровительные процедуры и нормализация психоэмоционального фона

Стоит сделать курс массажа и других оздоровительных и расслабляющих процедур



Здоровый сон

Старайтесь спать не меньше 6-8 часов



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



chocmp.ru

ЭТО ТВОЕ здоровье!



10 000
шагов ежедневно



5 порций
овощей и
фруктов
ежедневно



не менее
8 часов
сна
ежедневно



менее
5 граммов
соли
в день



0 гаджетов
за два часа
до сна



не менее
1 литр
чистой
питьевой
воды
ежедневно



5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:



Достаточный сон



Сконцентрируйся на своих сильных сторонах



Делай то, что нравится, найди хобби или занятия



Будь физически активен



Поговори с тем, кому доверяешь

ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ:

✓ Употребление насыщенных жиров, свободных сахаров и соли. Твоя еда должна быть разнообразной, питательной, полезной и вкусной.

✓ Время перед экраном. Подростки старше 14 лет могут проводить 2 часа в день за компьютером.

✓ Общение в социальных сетях. Не показывай личную информацию о себе никому, кроме близких друзей. Говори «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече с незнакомцами.

✓ до **90%** подростков не могут выспаться из-за того, что засиживаются с гаджетами.

ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ:



Неправильная осанка



Гиподинамия



Ухудшение зрения



Переутомление



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.