



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА





Типы и симптомы



СТРЕСС

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но острые стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение представляют угрозу здоровью



ТРЕВОГА

Если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с повседневными делами, это состояние может потребовать лечения



ДЕПРЕССИЯ

Это заболевание, которое характеризуется состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовольствие



Правила эмоционального благополучия



откажитесь от вредных привычек



увеличьте физическую активность



питайтесь правильно



спите не менее 7-8 часов ежедневно



соблюдайте баланс между работой
и личной жизнью



проводите больше времени
с близкими людьми



выражайте эмоции открыто,
не подавляйте глубоко внутри себя



если ситуация кажется вам сложной,
обратитесь за помощью к специалисту



**Стресс, тревожные и депрессивные состояния
повышают риск развития сердечной недостаточности,
инфаркта миокарда, аритмий
и других сердечно-сосудистых заболеваний**



**Не допускайте интенсивных и продолжительных стрессов,
обращайтесь к специалисту**