

Жизнь без стресса



Врач методист КЦОЗИМП к.м.н. И.Н.Кожина

Вы прошли тестирование. Поздравляем ! У вас нет депрессии!

С депрессией может столкнуться любой. Однако предпринять меры и защитить себя и близких от ее негативных проявлений тоже по силам каждому.

Общими рекомендациями будут здоровый образ жизни и ежедневный позитивный настрой.



Дополнительно поддержать тело и дух помогут:

Адекватный режим дня

Важно хотя бы примерно планировать и распределять нагрузку на день вперед – это позволит избежать стрессов и регулярно обеспечит достижимыми и внятными целями



Дополнительно поддержать тело и дух помогут:

Полноценный сон

Гормоны, помогающие человеку испытывать удовольствие, вырабатываются во время глубокой фазы сна. Именно они способствуют эмоциональной устойчивости



Дополнительно поддержать тело и дух помогут:

Спортивные тренировки

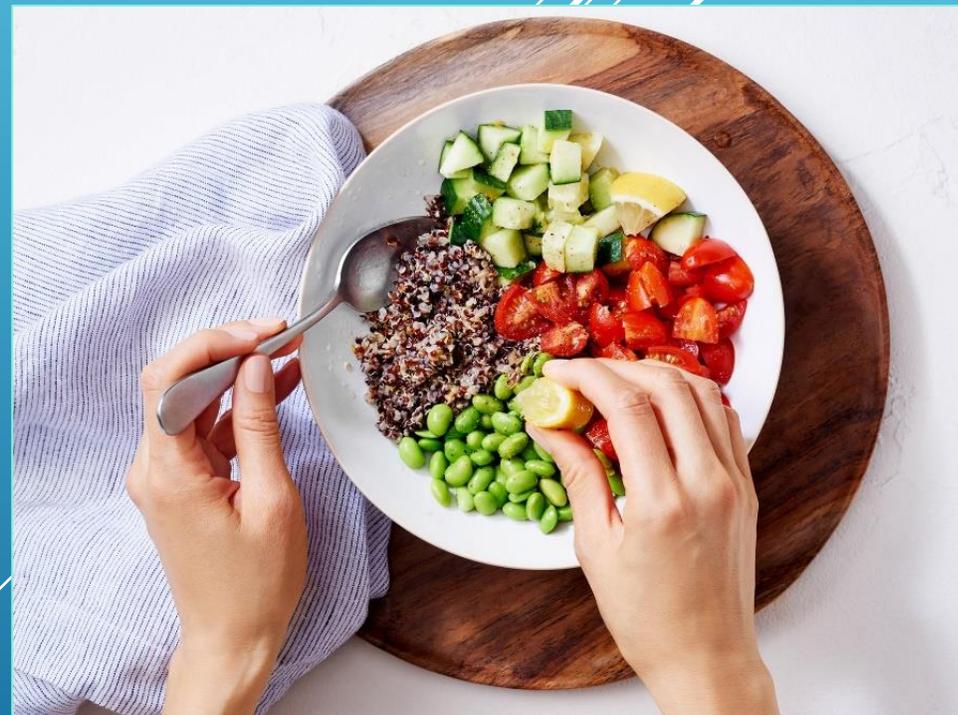
Они не только улучшают
физический тонус, но и помогают
позитивно мыслить, а также
создают ситуацию успеха



Дополнительно поддержать тело и дух помогут:

Сбалансированное питание

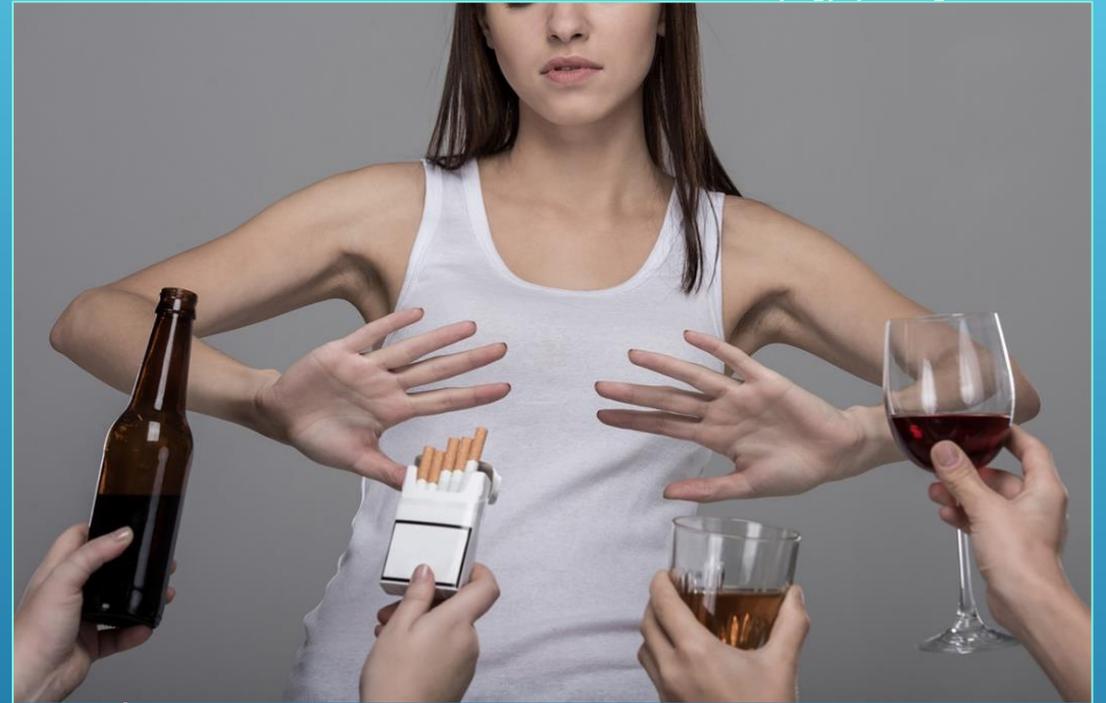
Недостаток витаминов и минералов может сказаться негативно на эндокринной системе, способствовать снижению половой функции. Однообразный рацион может привести к истощению либо ожирению и дальнейшему снижению самооценки



Дополнительно поддержать тело и дух помогут:

Отказ от вредных привычек

Злоупотребление
алкоголем и никотином
приводит к постоянной
интоксикации и так
называемым «алкогольным
психозам»



Дополнительно поддерживать тело и дух помогут:

Позитивное общение

Трудно переоценить пользу, которую приносит психике общение или нахождение рядом с близкими либо людьми, имеющими положительный жизненный настрой.

А вот конфликтов и столкновений с неприятными личностями следует по возможности избегать

