СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ

Стресс – эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает неразрешимыми.

Стресс – это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.

У каждого человека в ситуации неопределенности может возникнуть чувство тревоги, и это нормально. Но если тревога присутствует постоянно и влияет на способность справляться с повседневными делами, это состояние может быть тревожным расстройством, требующим лечения.

Если в течение 2 недель и более у Вас стойко понижено настроение, Вы быстро утомляетесь, не можете испытывать радость и удовольствие, необходимо рассказать об этом врачу, возможно, это депрессивное расстройство.

ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

* Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя
* Постарайтесь полноценно отдыхать, спите не менее 7-8 часов
* Увеличьте физическую активность
* Уделяйте время интересным для Вас занятиям, общению с близкими людьми
* 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 психотерапевту: г. Горки, ул. Кирова,13, 1 этаж, кабинет 3а.