



## За психологической помощью обращайтесь

«Минский областной  
клинический центр  
«Психиатрия - наркология»

По адресу:  
г.Минск, ул. П.Бровки, 7

Телефон для связи: +375 (029) 899-  
04-01 (MTC, Telegram, Viber,  
WhatsApp)


*"Секрет здоровья  
для ума и тела -  
это не  
отмакивание  
прошлого и не  
забота о будущем,  
но умение жить  
текущими  
моментами мудро  
и искренне"*

С заботой о вашем здоровье  
"Минский зональный центр гигиены  
и эпидемиологии"

 8 (017) 516 67 52

 info@minzchie.by

 www.minzchie.by

 Минский район, д.Боровляны,  
ул.Первомайская 16 а, 22305



КАК БОРОТЬСЯ СО  
СТРЕССОМ?





# Как вы можете помочь себе в борьбе со стрессом?

## 01 | ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Глубокий сон – это залог здоровой нервной системы. Для восстановления организма необходим сон около 8 часов. Желательно ложиться спать в одно и то же время.

## 02 | ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Йога — это очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции.

## 03 | ХОББИ

Погрузившись в рутину, мы забываем о занятиях, которые доставляют нам удовольствие. Если кажется, что не хватает времени на хобби, постарайтесь выделить 30 минут на то, что вы любите — будь то чтение книги или просмотр сериала.



## 04 | РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Контролируйте свои сиюминутные порывы и во время стрессов употребляйте вполне конкретные продукты. Джо Хиббельн из Национального института, изучая связь между настроением и омега-3-кислотами, пришёл к выводу, что они делают нервную систему более устойчивой к стрессам и помогают защитить нейроны от повреждений.

## 05 | Воздушные и солнечные ванны

Мощное и бесплатное лекарство от стресса — прогулка в парке в окружении зелени. Благодаря неспешной 20 минутной прогулке у вас снизится уровень биомаркеров стресса: кортизола и альфа-амилазы.

## 06 | Помощь специалиста

Опытный психолог сможет выявить ситуации, которые повлияли на напряжение, разработать план действий и устранить проблему, чтобы повысить уровень сопротивляемости стрессовым ситуациям. Психотерапевт же назначит медикаментозное лечение.