

Уважаемые родители,

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 30 октября по 5 ноября проводятся мероприятия, приуроченные **Неделе сохранения душевного комфорта** (в честь Международной недели осведомленности о стрессе).

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.
- Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.
- Тревожность — это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.
- Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!