

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Затяжной стресс является угрозой для здоровья мозга и памяти

Стресс – неотъемлемая часть жизни. Затяжной стресс может нанести вред организму, вызвать депрессию, а также нарушения памяти в более позднем возрасте.

Стресс является для организма нормальным способом реагировать на сложные ситуации. Позитивный стресс помогает достичь целей в жизни. Слишком большие проблемы и требования создают страх и негативный стресс, который опасен для здоровья.

ПРИЧИНЫ СТРЕССА



Постоянная спешка и слишком плотные графики



Слишком большая рабочая нагрузка, многозадачность



Финансовые проблемы



Безработица



Серьёзные изменения в жизни



Чувство неуверенности и неполноценности

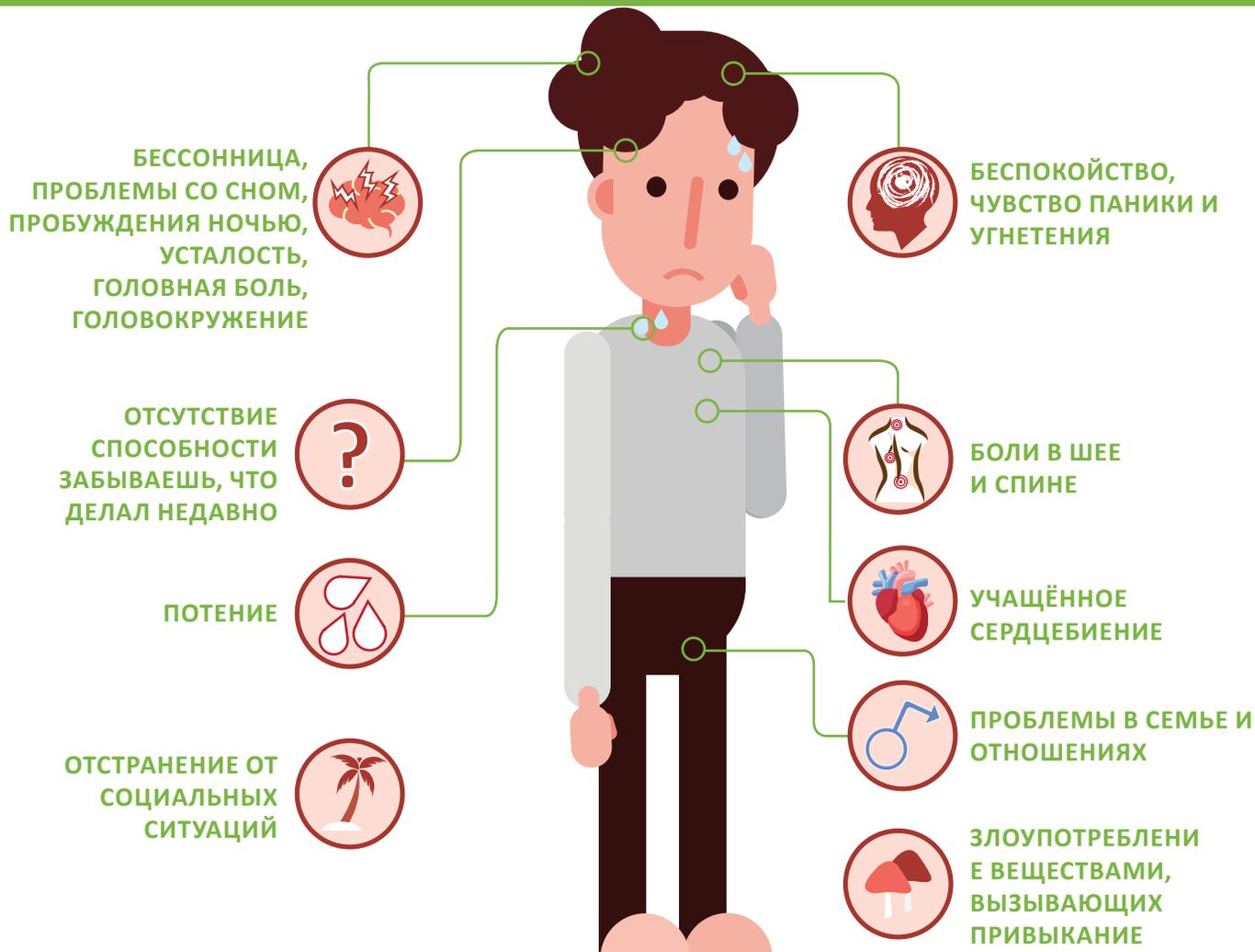


Одиночество, тоска по родине



Иммиграция, поиск убежища

В СТРЕССОВОМ СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕК ЧАСТО ИСПЫТЫВАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:



СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

ОСТАНОВИСЬ & ПРОАНАЛИЗИРУЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

Что в твоей жизни происходит сейчас? На что ты можешь влиять сам и на что не можешь?

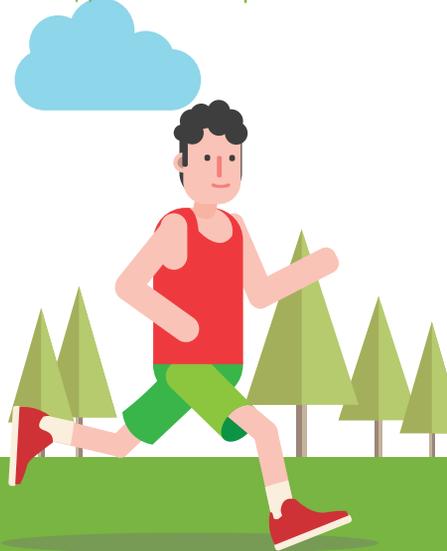


ДВИГАЙСЯ

Физическая активность снимает стресс.

ДВИГАЙСЯ НА ПРИРОДЕ

Природа успокаивает ум и поднимает настроение.



ПОГОВОРИ С КЕМ-НИБУДЬ

При разговоре мысли проясняются.



ПИШИ

Извлечёшь проблемы изнутри

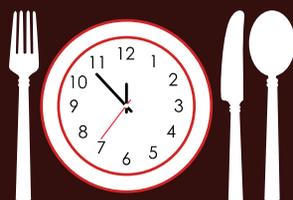


РАСЛАБЬСЯ

Пробуй различные упражнения для расслабления и дыхания.



ПИТАЙСЯ РЕГУЛЯРНО, СПИ ДОСТАТОЧНО.



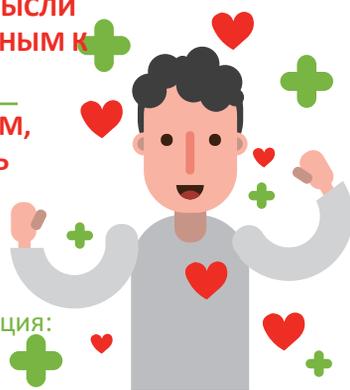
НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ НЕТ

вещам, которые забирают твои силы.

ТРЕНИРУЙ СВОИ МЫСЛИ – БУДЬ МИЛОСЕРДНЫМ К СЕБЕ.

БУДЬ ДОВОЛЕН ТЕМ,
ЧТО ТЕБЕ УДАЛОСЬ
СДЕЛАТЬ.

Полезная информация:
Mieli Suomen
Mielenterveysseura
www.mielenterveysseura.fi



ПОСТАРАЙСЯ ПРИНЯТЬ ПРОШЕДШИЕ СОБЫТИЯ.

ПОСТАВЬ ДОСТИГАЕМЫЕ ЦЕЛИ.



ПОПРОСИ ПОМОЩИ.



Обратись к специалисту, если ты долгое время плохо себя чувствуешь.



Lähteet: <https://www.mielenterveystalo.fi>
<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](https://www.deviantart.com/karencipre)