

**ГЦМП**

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)



**Любая деятельность человека  
сопровождается эмоциями —  
положительными и отрицательными, которые  
не только неизбежны, но и необходимы**



**ГЦМП**

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdorovo.ru

**Стрессовые ситуации позволяют  
нам приспособливаться к постоянно  
меняющимся внешним воздействиям,  
тренироваться и даже развиваться**



**ГЦМП**

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdorovo.ru

## ПЕССИМИСТЫ И ОПТИМИСТЫ ПО-РАЗНОМУ ПЕРЕЖИВАЮТ СТРЕСС:

- у оптимистов вера в свои силы приводит к быстрому «заживлению душевных ран»
- у пессимистов это «заживление» происходит медленно



**ГЦМП**

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdorovo.ru



**Не следует бежать от стресса, надо  
просто держать себя в руках  
Не можешь изменить ситуацию —  
измени отношение к ней**





## Контролируйте стресс

Избежать развития негативных последствий стресса вам помогут:

- умеренные физические нагрузки
- хобби
- ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ
- планирование дня
- обращение за помощью к специалисту



**ГЦМП**

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)

Поделись информацией  
с друзьями и близкими

