

## НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДУШЕВНОГО КОМФОРТА



Цель проведения недели - повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья, душевного равновесия. Это составляющая часть общего здоровья человека, и, наряду с другими факторами, психическое здоровье является основой здорового образа жизни.

Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающие 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.

Очень важна душевная стабильность и в рабочей практике в разных сферах деятельности, особенно в работе с людьми. Для этого разработаны различные приёмы и методы.