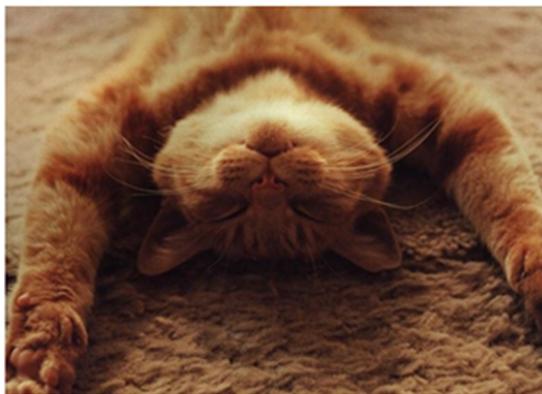


## Как повысить свою стрессоустойчивость?



**Стрессоустойчивость – это черта личности человека, которая позволяет преодолевать неприятности быстро и безопасно для нервной системы.**

**Помните, что у каждой проблемы имеется минимум два решения. Какая бы неурядица вас не настигла, очень важно осознать, что вы обязательно сможете из неё выпутаться.**

**Не держите все свои проблемы в себе. Любому человеку необходимо сочувствие, и это вовсе не означает, что человек слаб. Чаще обсуждайте свои проблемы с близкими.**

**Не теряйте решительность в трудных ситуациях.**

**Не стоит заикливаться на своих недостатках. Вместо того чтобы выискивать их, лучше начните развивать свои достоинства.**

**Воспринимайте каждую свою ошибку и неудачу, как хороший урок.**

**Постарайтесь в любой ситуации видеть положительные моменты.**

**Ведите здоровый образ жизни, искореняйте вредные привычки больше общайтесь с родными.**

**ГАУЗ «Республиканский наркологический диспансер»**

**тел. регистратуры:8 (3012) 42-60-33, телефон доверия:8 (9244) 565-911**

**Отдел профилактики: тел. - 8 (3012) 41-90-13 e-mail - profotdel@inbox.ru**

*«Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение»*

Депрессия – психическое расстройство психическое расстройство, характеризующееся тремя основными признаками: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления и двигательной заторможенностью.

### Профилактика депрессии

По возможности скорее выходите из жизненных стрессовых ситуаций на работе, в семье и т.д.

Больше обращайте внимания на мелкие, но позитивные моменты в вашей жизни. Вносите в свою жизнь больше удовольствий (просмотр интересного фильма, покупка новой вещи, новое знакомство и т.д.).

Очень умеренно потребляйте спиртные напитки и как можно меньше курите.

Соблюдайте режим дня. Занимайтесь физическими упражнениями. Питайтесь правильно.

Постарайтесь сделать свою жизнь разносторонней (важно, чтобы жизнь имела больше составляющих – дом, семья, развлечения, друзья, хобби). Не жалейте времени и сил для тех, с кем хочется общаться (друзья, коллеги, соседи, родственники). Помогайте тем, кто нуждается в помощи.

Следите за своим психическим здоровьем (депрессии не начинаются в один день, и если вы почувствовали ее ранние признаки, то необходимо посетить врача – психиатра или психотерапевта). Чем раньше обратитесь, тем легче и быстрее можно будет восстановиться.

ГАУЗ «Республиканский наркологический диспансер»

тел. регистратуры: 8 (3012) 42-60-33, телефон доверия: 8 (9244) 565-911

Отдел профилактики: тел. - 8 (3012) 41-90-13 e-mail - [profotdel@inbox.ru](mailto:profotdel@inbox.ru)