

Сегодня нам необходимо развивать в себе навыки стрессоустойчивости. В такое нестабильное и тревожное время важно сохранить своё психологическое здоровье.

Мы ежедневно заботимся о гигиене своего тела. Но наша психика тоже нуждается в заботе.

С этой целью психолог колледжа Ахмедова Саида Сиражудиновна провела со студентами 1 и 2 курса просветительские беседы на тему "Профилактика стресса".

Психолог даёт практические рекомендации о том, как помочь себе во время стресса:

- научиться вовремя распознавать в себе признаки стресса;
- привести в порядок базовые потребности организма (полноценный сон и сбалансированное питание):
- планировать свои дела. Самоорганизация помогает удерживать контроль над своей жизнью;
- учиться расслабляться, использовать навыки саморегуляции эмоционального состояния.

Последствия стресса могут быть опасны для здоровья.

Своевременное обращение за психологической помощью помогает предотвратить эти последствия.

