

# СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ

Стресс — эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает трудными либо неразрешимыми.

Стресс — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны.

Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.



У каждого человека в ситуации неопределенности может возникнуть чувство тревоги, и это нормально. Но если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человекаправляться с повседневными делами, это состояние может быть тревожным расстройством, требующим лечения.

Если в течение 2 недель и более у человека стойко понижено настроение, он быстро утомляется, не может испытывать радость и удовольствие, необходимо рассказать об этом врачу, возможно, это депрессивное расстройство.

*Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний*



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА  
СЕВАСТОПОЛЯ

## ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ  
СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ

УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ,  
ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ



НАЙДИТЕ ВРЕМЯ  
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ  
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ  
НА ПОЗИТИВНОМ  
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

**ПРОЙДИТЕ ШКОЛУ УПРАВЛЕНИЯ  
СТРЕССОМ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ!**



ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНОЙ,  
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ  
ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва