

# 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 человека справляться 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**

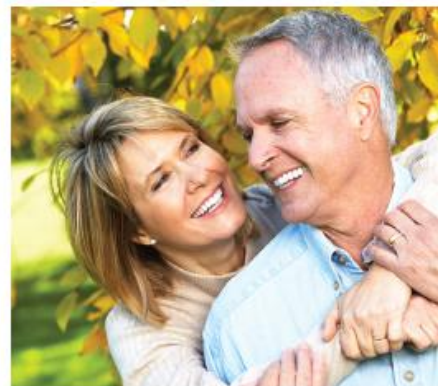
## ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

**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**