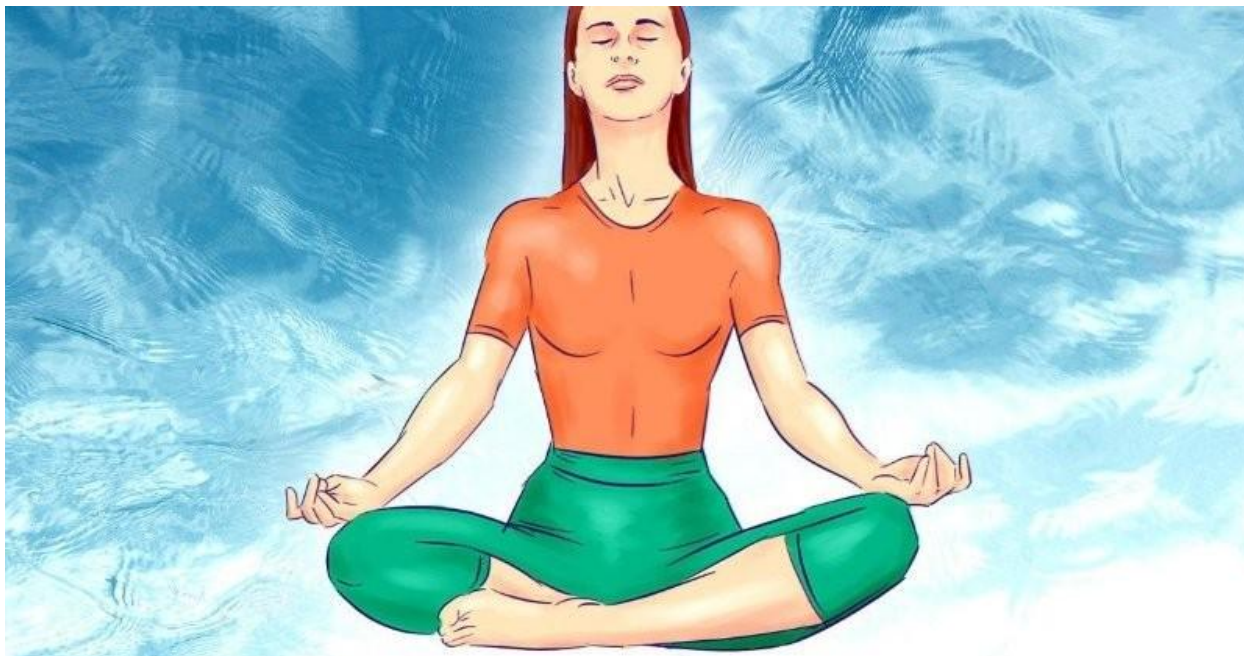


У Павлоградському фаховому медичному коледжі в рамках тижня ЦК клінічних дисциплін проведено відкритий захід на тему: «Увага - стрес! Як його уникнути».

Захід підготували студенти групи СС 26-20 під керівництвом викладача медсестринства в неврології Остапової Світлани Іванівни.

Відбуваються воєнні дії, як результат агресії Російської Федерації. Саме війна – є причиною хронічного стресу для українців. Якщо оцінити рівень стресу під час війни, то він дорівнює 10 балів з 10 можливих.



Отже, це найвищий рівень переживання стресу, з яким може зіштовхуватися людина у своєму житті.

Студенти підготували інформацію, щодо різних реакцій людей на стресові ситуації, а також про шляхи подолання негативного впливу стресу на організм. Навели приклади, як відносилися до стресу видатні філософи, письменники, фізіологи.

Перший крок – це навчитися сприймати ситуацію такою, яка вона є.

Наступний – це піклування про себе через забезпечення себе здоровим сном, відповідним харчуванням, фізичною активністю (фізичні вправи, йога, прогулянки на повітрі тощо).

Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку подій. Натомість варто вдаватися до активних дій – допомагати комусь, піклуватися про інших.

І необхідно припинити постійно шукати інформацію щодо дій агресора. Пам'ятайте, що від новин, інформації про війну можна постраждати більше, ніж від перебування безпосередньо на передовій.

**Бережіть своє психічне здоров'я, адже це потрібно для нашої перемоги!**



