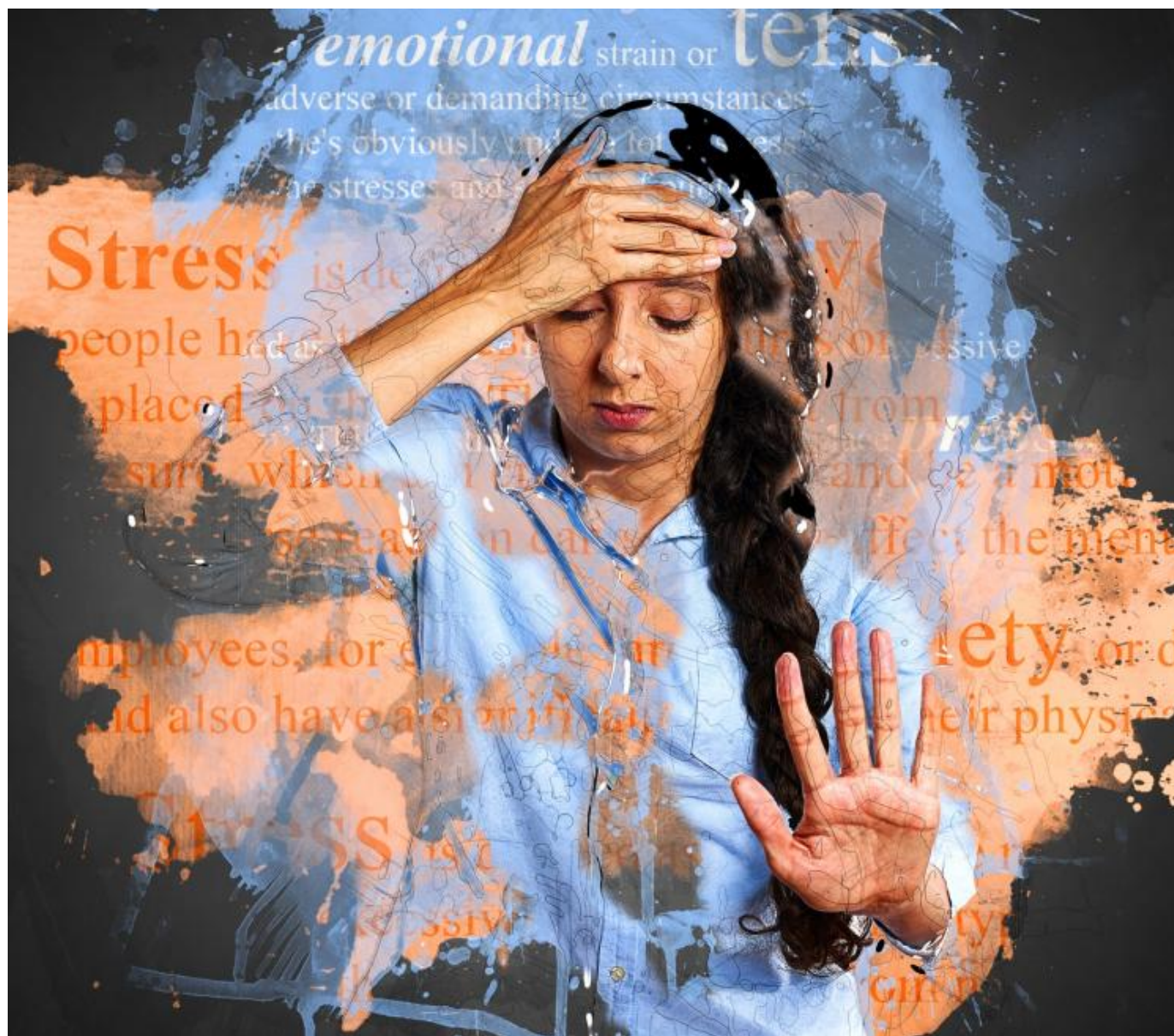


Profilaktyka stresu w „Środzie z Profilaktyką”



Profilaktyka stresu w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji
25.08.2021 13:17

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest

profilaktyka stresu.

- Liczba osób cierpiących na przewlekły stres, lęki, stany depresyjne stale rośnie.
- 40% osób dorosłych w krajach rozwiniętych cierpi z powodu niepożądanych działań wynikających ze stresu.
- Ok. 40% pacjentów odczuwa stres w formie fizycznych objawów oraz poszukuje pomocy medycznej.
- 70-80% powodów wizyt u lekarzy osób w wieku produkcyjnym stanowią dolegliwości związane ze stresem.

Metody radzenia sobie ze stresem:

- Aktywność fizyczna, pomaga rozładować napięcie.
- Odpowiednia długość snu.
- Zdrowe żywienie, wpływa na odpowiednie kształtowanie się układu odpornościowego organizmu.
- Relaks, medytacja, kontakt z naturą.
- Odpowiednie zarządzanie czasem.
- Zapobieganie kumulacji emocji, rozmawianie o problemach.
- Korzystanie z pomocy rodziny oraz specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego.
- Aktywność seksualna.

Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/08/ULOTKA-Profilaktyka-stresu.pdf>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)