



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

**PROFILAKTICA.RU**

## ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ

*ЗОЖ – мой стиль!*



Многие заболевания возникают на фоне стресса. Стресс приводит к снижению работоспособности и ухудшению качества жизни.

**Со стрессом НУЖНО бороться!**

Чувствуешь тревогу?

Одолевают мрачные мысли?

Вообще нет настроения...

Обрати свое внимание на:

**5 предметов**, которые ты видишь

**4 вещи**, до которых ты сможешь дотронуться

**3 звука**, которые ты слышишь

**2 запаха**, которые ты чувствуешь

**1 вкус**, который ты ощущаешь

**Ну что, отвлекся?**

**Тогда улыбнись!**

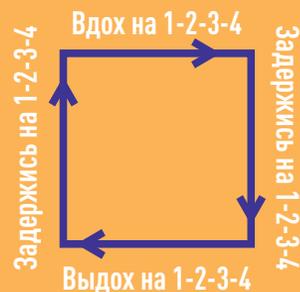


**Трудно сосредоточиться?**

**Появилась суетливость?**

**Накатило волнение?**

**Дыши правильно!**



Сделай **3-4 цикла** и станет легче.

Всего **10 минут** тишины и релаксации в день помогут тебе отдохнуть и привести в порядок мысли.

**Заботься о себе!**

