

Инвестируй в психическое здоровье

РЖД
Российские
железные дороги
РЖД МЕДИЦИНА



Стресс

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но острые стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение представляют угрозу здоровью.



Тревога

Если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с повседневными делами, это состояние может потребовать лечения.



Депрессия

Это заболевание, которое характеризуется состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовольствие.

Правила эмоционального благополучия



Питайтесь
правильно



Откажитесь
от вредных
привычек



Увеличьте
физическую
активность



Спите не менее
7-8 часов
ежедневно



Выражайте эмоции
открыто, не подавляйте
глубоко внутри себя



Если ситуация кажется
Вам сложной, обратитесь
за помощью к психиатру
или психологу



Соблюдайте баланс
между работой
и личной жизнью



Проводите
больше времени
с близкими людьми



Избавьтесь
от ярлыков
в отношении
себя и других

Упражнения для быстрого снятия стресса

Растяжка шеи



Шея сильно напрягается во время сидения за компьютером. Это напряжение приводит к головным болям и стрессу.

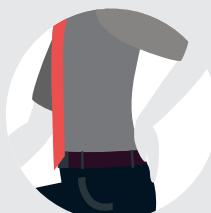
1. Сядьте ровно, расслабив плечи и шею.
2. Слегка надавите рукой на голову — вы почувствуете как с правой стороны мышцы шеи начинают растягиваться.
3. Аккуратно положите левую руку на голову, затем наклоните голову к левому плечу.
4. Сосчитайте до 10, затем повторите с правой рукой и правым плечом.

Легкий массаж



1. Сядьте удобно, опираясь спиной на спинку стула, поставив ноги на пол и расслабив руки.
2. Сделайте глубокий вдох, поднимите плечи к ушам и держите их в таком положении в течение нескольких секунд.
3. Затем медленно выдохните и опустите плечи. Повторите несколько раз.
4. Положите пальцы рук на основание черепа. Круговыми движениями массируйте это место.
5. Теперь закройте глаза и расслабьтесь мышцы лица.
6. Расслабьтесь. Положите пальцы рук на виски и медленно помассируйте круговыми движениями.

Растяжка спины



Даже если у вас новейшее эргономичное кресло, сидение в течение всего дня негативно влияет на мышцы спины. Поэтому время от времени потягивайтесь, чтобы сохранить гибкость позвоночника.

1. Сядьте в нейтральное положение, затем наклонитесь вперед от бедер, как будто вы пытаетесь коснуться пальцев ног.
2. Расслабьте голову, плечи и руки. Вы почувствуете растяжку в нижней части спины и в бедрах.
3. Если вы не сможете дотянуться до пола, просто положите руки на ноги. Держитесь так до тех пор, пока не почувствуете дискомфорта.
4. Чтобы потянуть верхнюю часть спины, снова сядьте в нейтральное положение и скрестите руки перед собой как можно дальше.
5. Слегка откиньтесь назад, не сгибая позвоночник — вы должны почувствовать хорошее растяжение в плечах и верхней части спины.

Куда обратиться за помощью

За консультацией по вопросам сохранения психического здоровья вы можете обратиться в учреждения здравоохранения «РЖД-Медицина»

rzd-medicine.ru

