

# Инвестируй в психическое здоровье



## 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 справиться 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 расслабьте 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 дискомфорт.
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](http://rzd-medicine.ru)

