«Не просто жить, а быть здоровым!».

29.02.2024

В рамках проекта «Дятлово-здоровый город» прошло мероприятие под названием «Не просто жить, а быть здоровым!», на базе ЦСОН Дятловского района с посетителями отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста и комплексной поддержки в кризисной ситуации и отделения социальной реабилитации инвалидов.

Врач-психотерапевт УЗ «Дятловской ЦРБ» рассказал участникам об основных методах снятия стрессовых ситуаций и куда нужно обращаться в случае тяжелой жизненной проблемой, далее он продемонстрировал одну из методик психологической диагностики.

Специалист из центра гигиены и эпидемиологии напомнила участникам об основных составляющих здорового образа жизни, как образ человека влияет на весь организм, и какие будут последствия если о нем не заботиться. И дала основные советы, что для сохранения и укрепления здоровья необходимы оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, отсутствие вредных привычек, а также позитивное мышление к жизни.

Материал подготовила инструктор-валеолог Наталья Ивановна Юреня