

Факты о стрессе:

- По данным страховых компаний, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.
- Полное освобождение от стрессов вызывает скучу, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма.
- Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его.
- Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.

Лучший способ профилактики последствий стресса — здоровый образ жизни!



Желаем вам здоровья!

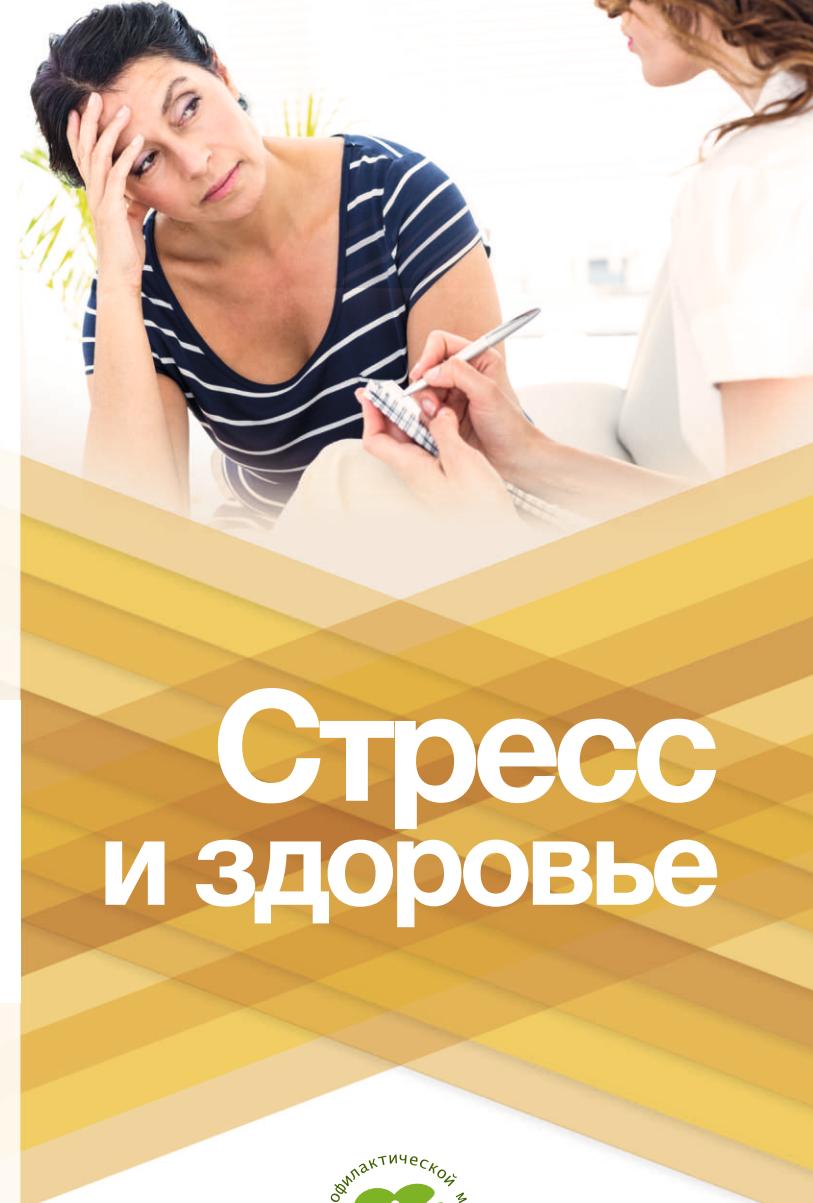


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

АМИ

российское агентство
медицинской
информации



Стресс и здоровье



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России