

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 скуку, 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!



2015

ГОД БОРЬБЫ
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Стресс и здоровье



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России