

В клубе «Атом» состоялась встреча с психологом

24.12.2018



Встреча-беседа «Хронический стресс в мегаполисе» с врачом высшей категории, психиатром, психотерапевтом Любовью Фроловой состоялась в клубе «Атом».

— Современная жизнь без стрессов невозможна. Скандалы и недопонимание окружающих, непомерные трудовые и информационные нагрузки приводят к нервному истощению, в результате которого у человека появляется хронический стресс. Врач рассказала о различных видах стресса, о том, как противостоять стрессу и управлять им, — отметили организаторы.

По мнению психолога Любови Фроловой, на воздействие стресса организм выбрасывает адреналин, отвечает напряжением мышц, активизирует психическую и физическую активность, но у жителя мегаполиса действие стресса не находит нейтрализации через активное движение, а ежедневно накапливается и проявляется через повышение давления, учащение сердцебиения, головные боли и другие болезненные реакции.

Эти проблемы довольно легко разрешаются, если человек вовремя обратится к специалисту.

Какую профилактику нужно проводить, чтобы не подвергнуться хроническому стрессу? Это живое общение, хобби, расширение сферы интересов, прогулки, физическая активность, музыкотерапия. А еще мощное активизирующее действие оказывают мечты. (ск)

Адрес страницы: <http://horoshevo-mnevniki.mos.ru/presscenter/news/detail/7786167.html>

[Управа района Хорошево-Мневники](#)