

20 марта 2017года. В ГАУ «КЦСОН Дятьковского района»

Прошла встреча посетителей сектора дневного пребывания с медсестрой Дятьковской ЦРБ Ивановой Марией, тема встречи «Стресс».

Данная тема выбрана, потому что она является актуальной в наше время для современного общества т.к. люди постоянно сталкиваются со стрессом на работе, на улице, дома. Самый главный вопрос, который должен волновать - это почему возникает стресс, его причины. Какие существуют симптомы стресса, как можно их устранить.

Основной целью беседы было научиться управлять стрессом, снижать неизбежный вред здоровью, который он приносит.

Задача беседы рассмотреть влияние стресса на организм человека, выяснить возможные способы и методы борьбы со стрессом.

Посетители сектора дневного отделения на своем примере рассказывали, какие у них в жизни были стрессовые ситуации.

Иванова Мария ответила на все вопросы посетителей. Также рассказала признаки и причины стрессового напряжения. На беседе присутствовало 17 человек.

В заключение беседы были затронуты нужные вопросы и самое главное, что управлять стрессом можно и нужно.

