Профилактика неврозов ✅  
  
Хронические стрессы и постоянные психические перегрузки могут привести к неприятным последствиям в виде развития неврастении. Неустойчивое эмоциональное состояние сказывается на работе и личной жизни человека.  
  
В основе невроза лежат травмирующие обстоятельства, психологическая травма, стресс или длительное перенапряжение. С неврастенией (одним из видов невротических состояний) часто сталкиваются люди, которые недавно пережили серьёзное эмоциональное потрясение, потерю близких людей.  
  
☝️ Профилактика неврозов – задача комплексная и включает в себя целый ряд мероприятий, основная цель которых – физическое расслабление и снятие эмоционального напряжения, обучение навыкам саморегуляции.  
  
Важными факторами профилактики неврозов является нормализация режима труда и отдыха: работа только в отведённые для этого часы, в определённое время - смена рода занятий и отдых, достаточный и полноценный сон.  
  
Не менее важным профилактическим фактором являются регулярные занятия спортом, которые способствуют повышению мышечного тонуса.  
  
🍃 Нормализация всех внешних факторов (семейно-бытовое окружение, разумные условия труда, предупреждение эмоционального перенапряжения) препятствует накоплению нервного напряжения в организме и помогает снять негативные эмоции в случае их возникновения.  
  
❗️ Если эти меры не помогают, и нервное напряжение продолжает нарастать, то лучший способ справиться с такой ситуацией – не откладывая, обратиться за консультацией.  
  
⚕️С уважением, врач-психиатр высшей категории, медицинский психолог, гипнотерапевт, кандидат медицинских наук, Татьяна Редько.  
  
Запись на консультацию:  
📲 050 958 41 13  
📲 093 916 75 44 viber  
📲 068 162 77 32