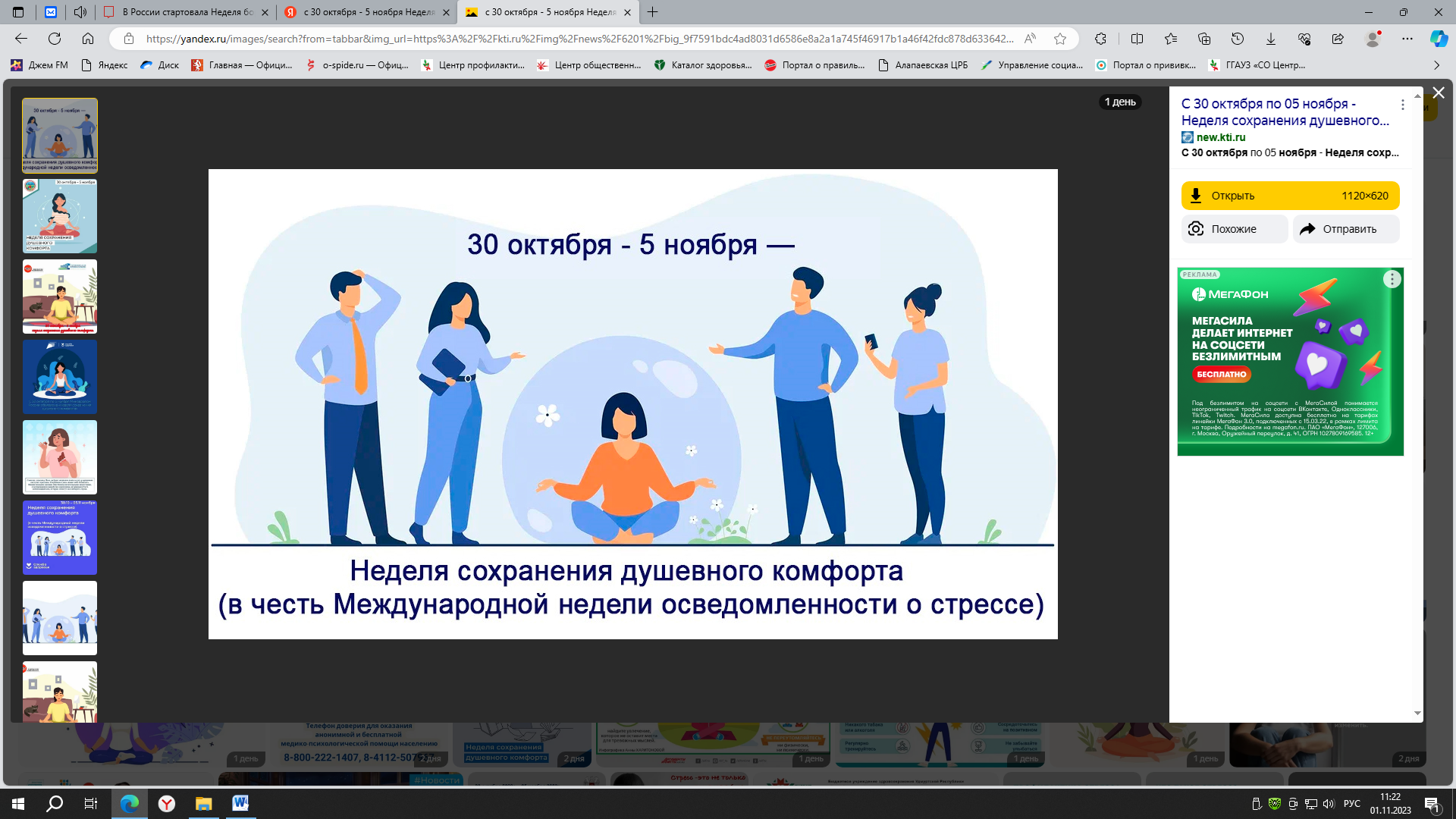
**с 30 октября - 5 ноября Неделя сохранения душевного комфорта (в честь международной недели осведомленности о стрессе)**



В рамках Международной недели осведомленности о стрессе с 30 октября по 5 ноября проходит Неделя сохранения душевного комфорта.

**Душевный комфорт** – это возможность жить с удовольствием, радоваться каждому дню, уметь преодолевать трудности и переживания. Это состояние умиротворения, отсутствие тревожности и волнения.

Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.

Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.

Тревожность – это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.

**Главный нарушитель душевного комфорта — стресс.**

Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.

