**Школа по профилактике депрессий и повышения стрессоутойчивости**

Участники Школы повышения стрессоустойчивости на групповых занятиях и индивидуальных консультациях учатся выходить из стрессовых ситуаций, снижать напряжение в кризисных ситуациях, управлять своим внутренним состоянием.

В Школе психолог дает информацию о причинах и следствиях возникновения стресса, учит использовать стресс в качестве позитивного ресурса. Работа в позитивно-ориентированной стратегии в сочетании с активными формами обучения, способствует более эффективному решению задач по привлечению населения к формированию здорового образа жизни.

Современный мир готовит для нас все больше и больше испытаний и событий, способных вызвать стресс. И если незначительные стрессы неизбежны и безвредны, то чрезмерный стресс пагубно влияет на здоровье человека. Он способен вызывать продолжительное нервное напряжение, тревоги, гнев, раздражительность и уныние. Зачастую все эти проблемы являются спутниками жизни человека, а фраза «я постоянно живу в условиях стресса» стала более, чем обыденной.

«Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» - именно такое определение понятия здоровье дает Всемирная организация здравоохранения. Душевное или психологическое здоровье является неотъемлемой частью определения и характеризуется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Участники занятий, узнав механизмы и формы проявления стресса, поставив перед собой цель управлять этим состоянием, делают шаг к укреплению психического здоровья, повышению стрессоустойчивости.

Для записи в нашу Школу Вы можете позвонить по телефону 8 (8162) 96-16-11