

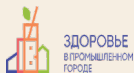
ПИТАНИЕ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ



- **Завтракать каждый день! Завтрак создаёт дизайн всего дня.**
 - ☒ Включаем в рацион сложные углеводы (греча, рис, овсянка, цельнозерновой хлеб).
 - ☒ Добавляем белки (яйца, йогурт, орехи, мясо, рыбу).
- **Регулярные приемы пищи:**
 - ☒ Не пропускаем обеды и ужины.Стараемся питаться 3-4 раза в день, чтобы поддерживать уровень энергии.
- **Фрукты и овощи:**
 - ☒ Употребляйте разнообразные свежие овощи и фрукты. Создаем «Радугу на тарелке»
 - ☒ Обращаем внимание на яркие цвета: они богаты витаминами и минералами.
- **Здоровые перекусы:**
 - ☒ Ориентируйтесь на орехи, семечки, фрукты, овощи или йогурт.
 - ☒ Избегайте сладостей и фастфуда.
- **Гидратация:**
 - ☒ Пейте достаточное количество воды (не менее 1,5–2 литров в день).
 - ☒ Ограничьте газированные напитки и соки с добавленным сахаром.
- **Полезные жиры:**
 - ☒ Включайте в рацион авокадо, оливковое и кокосовое масло, рыбу.
 - ☒ Избегайте трансжиров и переработанных продуктов (печенье, конфеты, колбаса, сосиски и т.д.)
- **Умеренность в кофеине:**
 - ☒ Ограничьте количество кофе, пакетированного чая и энергетиков.
 - ☒ Замените их на травяные чаи или воду.
- **Антистрессовые продукты:**
 - ☒ Включите в рацион горький шоколад, курицу, ягоды, бананы, рыбу, семена, овощи, специи, ферментированные продукты. **Эти продукты помогут улучшить настроение.**
- **Поддерживайте сбалансированное питание.**
- **Создавайте приятную атмосферу при приеме пищи:**
 - ☒ Устраивайте семейные обеды или ужины без гаджетов, чтобы насладиться едой и общением с близкими.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНУ



ЗДОРОВЬЕ
В ПРОМЫШЛЕННОМ
ГОРОДЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



ПЕРМСКАЯ
ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННАЯ
ПАЛАТА

Сон составляет треть нашей жизни и во время сна происходит очень важная работа по разгрузке нашей психики и восстановление всего организма, особенно если есть какие-то факторы повреждения. Принципиально важно, чтобы сон был полноценным, так как от этого будет зависеть Ваша адаптационная способность к окружающему миру и индивидуальный запас прочности.

• Минимально необходимое количество сна составляет 7-8 часов в сутки

Обращайте внимание не только на количество, но и качество сна.

Для полноценной выработки гормонов роста и мелатонина, ложитесь спать до 23.00 и просыпайтесь в одно и то же время, в 6.00-7.00 часов утра.

Мелатонин обладает противоопухолевым иммунитетом, антиоксидантной защитой и способствует развитию адаптации организма, даже к неблагоприятным условиям среды. Гормон роста способствует восстановлению и обновлению тканей тела, а также регулирует метаболизм.



• Не переедайте на ночь

особенно это касается быстрых углеводов, так как они стимулируют выброс адреналина, инсулина и кортизола, что создает перевозбуждение нервной системы, как раз в тот момент, когда планируете ложиться спать.

• **Обязательно отсутствие ЭМИ-нагрузки в спальне (роутеры, планшеты, телефоны и др.).** Уберите их из спальни или выключайте эти приборы на ночь.

• **Перед сном возможно использование компьютера, планшета и телефона только в режиме «синего фильтра»** (есть такая опция в устройствах).

• **Последняя физическая активность должна быть за 4-5 часов до сна**, чтобы не сбивать циркадные ритмы и не активировать внеплановый выброс кортизола (гормона стресса) в вечерне-ночное время.

• **Исключите все стимуляторы за 5-6 часов до сна – кофеин, адаптогены, витамины группы В, алкоголь, в идеале и никотин.**

• **Важна гигиена сна** включающая в себя полное затемнение помещения (без фонарей, лампочек, компьютеров, телефонов и др.).

• **Необходим приток свежего воздуха** в комнату, где вы спите.

• **Оптимальная температура для сна в комнате 18-20 градусов по Цельсию.**

• **Используйте «тяжелое» одеяло для сна**, это улучшит качество сна и обеспечит хорошим настроением на следующий день.

Желаем вам приятных снов и крепкого здоровья!

УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ, ЧТОБЫ СТРЕСС НЕ УПРАВЛЯЛ ТОБОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ



• Правильное планирование и организация деятельности, смена деятельности и отдыха

Четкая организация времени позволяет контролировать чувство беспокойства и неуверенности. Определение важности и срочности задач поможет сконцентрироваться на решении реальных проблем и снизить проявления стресса по поводу восторженных вещей.

• Общение с близкими

Общение с друзьями и близкими людьми может помочь поделиться эмоциями и получить поддержку в трудные моменты, сохранить эмоциональное равновесие.

• Здоровый образ жизни

Регулярное соблюдение здорового режима питания, сна и отдыха улучшают общее самочувствие, снижают уровень стресса и тревожности, замедляют процессы старения.

• Поиск хобби и увлечений

Занятие увлекательным хобби или творческой деятельностью, любой процесс творчества является для психики исцеляющим.

• Развитие эмоционального интеллекта

Эмоциональная зрелость способствует росту продуктивности деятельности, развитию лидерских качеств, эффективной коммуникации и стрессоустойчивости, повышает позитивный настрой и жизнестойкость.

• Практика осознанности и медитации

Регулярная медитация и практики осознанности помогают держать стресс под контролем и улучшают эмоциональное благополучие.

• Глубокое дыхание

Практики глубокого дыхания помогают успокоить нервную систему и снизить уровень тревоги. С помощью медленно-го и глубокого дыхания возможно остановить поток навязчивых мыслей, повысить внимание и сосредоточенность. Выполняйте короткие дыхательные практики в течение дня и перед сном.



• Избегание излишней информационной нагрузки, осознанный информационный детокс

Определите четко когда и сколько времени вы отводите на проверку почты, просмотр новостей, онлайн-развлечения. Это сохраняет энергию и позволяет быть эффективным в деятельности.

• Физическая активность

Даже простые физические упражнения, ходьба в умеренном темпе могут помочь снизить уровень стресса за счет выделения эндорфинов - гормонов радости.

• Психологическая поддержка

Обращение за помощью к психологу важно в моменты сильного напряжения для того, чтобы разобраться в причинах стресса и найти способы его преодоления.