

## Как преодолеть осеннюю тревогу: 10 правил эмоционального благополучия от экспертов «СОГАЗ-Мед»

Если начало осени вызывает у человека необъяснимое чувство тревоги, если стрессы стали повседневным спутником жизни, настроение меняется от хорошего к плохому и обратно, а на выполнение запланированных дел не остается физических и душевных сил – скорее всего, это осенняя меланхолия. Если такие эмоциональные состояния носят эпизодический характер – они естественны для человека, неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное психоэмоциональное напряжение. Они как минимум в два раза увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### Эксперты «СОГАЗ-Мед» рассказывают о том, как сохранить эмоциональное благополучие и физическое здоровье в этот непростой период перехода от лета к осени.

Следует знать, что здоровье человека в целом образуют две составляющие – это психологическое здоровье и физическое здоровье, и оба эти понятия тесно взаимосвязаны. Любые отрицательные эмоции пагубно влияют на здоровье человека и вызывают так называемые психосоматические заболевания. Для того чтобы этого избежать, следует начать с простых **правил поддержания эмоционального благополучия и физического здоровья**, особенно актуальных в осеннее время:

- Постарайтесь полноценно отдыхать, спите не менее 7-8 часов;
- Организуйте сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы);
- Увеличьте физическую активность;
- Уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми;
- Найдите время для расслабления в течение дня;
- Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни;
- Чаще улыбайтесь;
- Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя;
- В стрессовой ситуации постарайтесь проделать следующие шаги:
  1. Сосчитайте до десяти. Успокойте вихрь мыслей, расставив приоритеты;
  2. Медленно переводите взгляд с одного предмета на другой, перечисляя и описывая их внешний вид. Сосредоточьтесь на предметах вокруг: дайте себе возможность отвлечься от самокопания;
  3. Умойтесь, примите душ или просто вымойте руки;
  4. Займитесь дыханием: размеренный вдох и длинный медленный выдох;
  5. Послушайте любимую музыку, прогуляйтесь, встретьтесь с людьми, в компании которых вам комфортно.
- Пройдите комплексную диагностику состояния организма и будьте спокойны.

**Компания «СОГАЗ-Мед» напоминает:** забота о себе, бережное отношение к своему здоровью – обязанность каждого гражданина. Возможность ее исполнить предоставляется в любой поликлинике по месту прикрепления, где каждый человек может пройти диспансеризацию – комплексно проверить состояние здоровья и получить консультации врачей. В возрасте от 18 до 39 лет включительно диспансеризация проводится один раз в три года, а с 40 лет – ежегодно. Кроме того, один раз в год можно пройти профилактический осмотр, который также способствует выявлению состояний, заболеваний и факторов риска их развития на ранней стадии.

Во многих регионах России у застрахованных граждан есть возможность обратиться в **Центры здоровья**, созданные при государственных бюджетных учреждениях. Для этого необходимо прикрепление к данному медицинскому учреждению и **полис обязательного медицинского страхования (ОМС)**.

В таких Центрах один раз в год можно пройти бесплатное профилактическое обследование, посещать занятия лечебной физкультурой и школы здоровья по профилактике артериальной гипертензии, бронхиальной астмы, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательной системы, здорового образа жизни, отказа от курения, а также получить индивидуальные консультации по вопросам ведения здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по рациональному питанию, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, психогигиене и управлению стрессом.

Подробную информацию о диспансеризации можно узнать на сайте **sogaz-med.ru** в разделе «Профилактика и диспансеризация», а также связаться со страховыми представителями по бесплатному круглосуточному телефону компании **8-800-100-07-02** или через онлайн-чат.

### Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. Каждый 3-й житель РФ является нашим застрахованным. Подразделения компании успешно работают в 56 российских регионах и в городе Байконуре. Высоквалифицированные специалисты «СОГАЗ-Мед» контролируют качество медицинского обслуживания и защищают права застрахованных в системе ОМС.