**Семинар «Психологическое здоровье. Профилактика тревоги стресса»**

**в ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и**

**медицинской профилактики города Старого Оскола»**

Человек, как известно, большую часть времени проводит на работе, где тревожное напряжение и стресс могут привести к развитию физических и психических расстройств, прогулам и снижению производительности труда. Поэтому мероприятия, направленные на сохранение психического здоровья на рабочем месте просто необходимы.

Психологом отдела организации медицинской профилактики Емельяновой А.А. 21.03.2022 был проведен семинар с сотрудниками Центра, на тему: «Психологическое здоровье. Профилактика тревоги стресса».

Психолог рассказала об основных причинах ухудшения психологического благополучия, связанных с трудовой деятельностью; поделилась приемами управления стрессом и психологическими техниками, направленными на нивелирование тревоги.

Сегодня человек получается огромное количество информации из различных источников. Просмотр новостей, пролистывание лент социальных сетей, постоянное обсуждение новостей с коллегами – все это является так называемым «информационным шумом». Человек приходит утром на работу и очно или виртуально сталкивается с негативом. Вокруг страхи, обсуждения происходящих событий. В сегодняшних условиях информация может стать основным источником тревоги и стресса, в том числе и на рабочем месте. Поэтому особое внимание психолог уделила навыкам психогигиены информации.

В рамках семинара, в режиме нон-стоп были показаны следующие видеоролики:

-«14 способов снять стресс»,

-«Как избавится от стресса. Управление стрессом»,

-«Как перестать беспокоиться и начать жить»,

-«Как перестать себя накручивать»,

-«Лучшая профилактика стресса и плохого настроения»,

-«Профилактика стресса»,

-«Информационная психогигиена».

Работодатели и руководители, организующие у себя на предприятии инициативы по охране психического здоровья и поддерживающие работников, страдающих нарушениями психического здоровья, выигрывают, потому что в итоге получают не только более здоровые, но и более производительные кадры.

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог **Емельянова Анна Александровна**

.