

Взаимосвязь физического и психического здоровья

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека. Психическое и физическое здоровье тесно взаимосвязаны. Стресс, нервное напряжение и эмоциональная нагрузка отражается на состоянии организма человека. С целью обучения навыками управления стрессом, быстрого восстановления после перегрузок психологом Ивановского территориального центра с гражданами пожилого возраста проведено занятие с элементами тренинга «Взаимосвязь физического и психического здоровья».

