

От стресса к внутреннему равновесию

Стресс стал неотъемлемой частью современной жизни. Быстрый темп, высокие требования и постоянные изменения создают напряжение, которое может негативно сказываться на физическом и психическом здоровье человека. Поэтому умение управлять стрессом является важным навыком, позволяющим сохранять продуктивность и благополучие.

В августе 2025 года *в рамках госпрофпроекта «Иваново-здоровый город»* с целью повышения осведомлённости и предотвращения стрессовых ситуаций специалистами Ивановского территориального центра социального обслуживания населения для лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые являются участниками выездного кабинета поддержки «Равные возможности», многодетных и неполных семей была организована информационная акция «От стресса к внутреннему равновесию». В ходе данного мероприятия специалисты ознакомили участников с основными причинами возникновения стресса, стратегиями управления им, способами восстановления внутреннего равновесия. Всем участникам мероприятия выдан информационный буклет по данной тематике.

