

Профилактика стресса у пожилых людей



Стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни. Он негативно влияет не только на психологическое состояние, но и на весь организм в целом, поэтому важно научиться минимизировать его воздействие. С целью обучения навыкам снижения стресса и активизации внутренних и внешних ресурсов для улучшения эмоционального состояния психологом территориального центра проведено занятие с гражданами пожилого возраста «Профилактика стресса».

