

Статьи о ментальном здоровье

Image



Статьи о ментальном здоровье

[Как поддержать человека в трудное время](#)

Когда у кого-то из близких случается трудная ситуация или горе, часто сложно подобрать правильные слова. Что сказать? Как утешить и приободрить?

Image



[Перейти](#)

[Как справиться с негативными мыслями](#)

Каждый человек хоть раз прокручивал у себя в голове неприятные ситуации.

Image



[Перейти](#)

[Что такое циркадные ритмы](#)

Жизнь на Земле тесно связана с вращением планеты. Она задает ритм, смену дня и ночи, к которым человек привязывает режим дня.

Image



[Перейти](#)

[Как успокоить себя в период стресса](#)

Завал на работе, беспорядок дома, непредвиденные обстоятельства — все мы живем в этом хаосе.

Image



[Перейти](#)

[Паническая атака: как ее распознать и побороть](#)

В современном обществе панические атаки встречаются довольно часто. Каждый пятый человек хоть раз в жизни подвергается приступу паники.

Image



[Перейти](#)

[Эргономика пространства: что говорит о вас рабочее место](#)

Какие секреты о себе вы неосознанно раскрываете коллегам?

Image



[Перейти](#)

[Копинг-стратегии: как выбрать свой метод борьбы со стрессом](#)

Копинг-стратегия — набор приёмов, которые человек использует для адаптации к стрессу.

Image



[Перейти](#)

[Упражнения для расслабления](#)

Поделится небольшим комплексом упражнений на растяжку, который займет 15 минут максимум.

Image



[Перейти](#)

Как и зачем медитировать?

Существует великое множество медитаций. В том числе тех, которые не требуют много времени. Собрали несколько техник для новичков.

Image



[Перейти](#)

Source URL: <https://www.pro.novartis.com/ru-ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove>