JAUČIATĖS TAIP?
STRESAS PASIREIŠKIA ŠIAIS SIMPTOMAIS:
*Dirglumu;
*Susijaudinimu;
*Nepasitikėjimu savimi;
*Neracionaliu elgesiu;
*Miego sutrikimais;
*Padidėjusiu prakaitavimu;
*Nuolatiniu galvos skausmu;
*Raumenų įtampa;
*Apetito praradimu arba pernelyg dideliu apetitu, taip siekiant nusiraminti;
*Nesugebėjimu susikaupti
Lėtinis stresas gali sukelti itin sunkius sveikatos sutrikimus, tad labai svarbu išmokti valdyti stresą!
KVIEČIAME ASMENIS NUO 55 METŲ Į NEMOKAMĄ RENGINĮ
PRAKTINIAI STRESO VALDYMO MOKYMAI
MOKYMŲ METU IŠMOKSITE PAPRASTŲ TECHNIKŲ KAIP SUVALDYTI STRESĄ
SPALIO 26 D., 12 VAL.
SALANTŲ KULTŪROS CENTRO SALĖ
REGISTRACIJA TEL. 8 672 30763
Visuomenės sveikatos biuras