

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**

Поделимся 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://pro.novartis.ru/ru-ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove>