**«СОГАЗ-Мед»: о том, как преодолеть осеннюю тревогу**

Если начало осени вызывает у человека необъяснимое чувство тревоги, если стрессы стали повседневным спутником жизни, настроение меняется от хорошего к плохому и обратно, а на выполнение запланированных дел не остается физических и душевных сил – скорее всего, это осенняя меланхолия. Если такие эмоциональные состояния носят эпизодический характер – они естественны для человека, неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное психоэмоциональное напряжение. Они как минимум в два раза увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Эксперты «СОГАЗ-Мед» рассказывают о том, как сохранить эмоциональное благополучие и физическое здоровье в этот непростой период перехода от лета к осени.**

Следует знать, что здоровье человека в целом образуют две составляющие – это психологическое здоровье и физическое здоровье, и оба эти понятия тесно взаимосвязаны. Любые отрицательные эмоции пагубно влияют на здоровье человека и вызывают так называемые психосоматические заболевания. Для того, чтобы избежать таких последствий, следует начать с простых **правил поддержания** **эмоционального благополучия и физического здоровья,** особенно актуальных в осеннее время:

- Постарайтесь полноценно отдыхать, спите не менее 7-8 часов;

- Организуйте сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы);

- Увеличьте физическую активность;

- Уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми;

- Найдите время для расслабления в течение дня;

- Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни;

- Чаще улыбайтесь;

- Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя;

- В стрессовой ситуации постарайтесь проделать следующие шаги:

1. Сосчитайте до десяти. Успокойте вихрь мыслей, расставив правильные приоритеты;
2. Медленно переводите взгляд с одного предмета на другой, перечисляя и описывая их внешний вид. Сосредоточьтесь на предметах вокруг: дайте себе возможность отвлечься от самокопания;
3. Умойтесь, примите душ или просто вымойте руки: вода смывает негативную энергию;
4. Займитесь дыханием: размеренный вдох и длинный медленный выдох;
5. Послушайте любимую музыку, прогуляйтесь, встретьтесь с людьми, в компании которых вам комфортно.

- Пройдите комплексную диагностику состояния организма и будьте спокойны.

**Компания «СОГАЗ-Мед» напоминает,** что забота о себе, бережное отношение к своему здоровью – обязанность каждого гражданина. Возможность ее исполнить предоставляется в любой поликлинике по месту прикрепления, где каждый человек может пройти диспансеризацию – комплексно проверить состояние здоровья и получить консультации врачей. В возрасте от 18 до 39 лет включительно диспансеризация проводится один раз в три года, а с 40 лет – ежегодно. Кроме того, один раз в год можно пройти профилактический осмотр, который также способствует выявлению состояний, заболеваний и факторов риска их развития на ранней стадии.

Подробную информацию о диспансеризации можно узнать на сайте **sogaz-med.ru** в разделе «Профилактика и диспансеризация», а также связаться со страховыми представителями по бесплатному круглосуточному телефону компании **8-800-100-07-02** или через онлайн-чат.

**Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед»— лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.