**Неделя сохранения душевного комфорта**

❗Контролировать стресс помогают:  
📌умеренные физические нагрузки  
📌хобби  
📌ограничение потребления негативной информации  
📌планирование дня  
📌обращение за помощью к специалисту.  
  
➡Подробнее о том, как сохранить психологическое здоровье читайте на нашей странице и в официальном Telegram-канале ведомства: [https://clck.ru/33krH4](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fclck.ru%2F33krH4&post=-158724912_26270&cc_key=).  
  
[#КультураПрофилактики](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8)  
[#СамарскаяОбласть](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C)

