**WARTO PRZECZYTAĆ – PROFILAKTYKA STRESU**

***„Nie zdarzenia nas smucą, ale to jak je widzimy”***

Epiktet ( I w. n. e. )

**JAK RADZIĆ SOBIE Z ŻYCIOWYM STRESEM W ZGODZIE Z WŁASNĄ NATURĄ?**

Drodzy Rodzice, czym jest stres i jak go rozumieć? Co możemy zrobić dla siebie na co dzień by poprawić jakość życia? Jak wspomagać swoją odporność zdrowotną? Wskazówki możemy znaleźć w prezentowanym w materiale mini poradniku wydanym przez Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS
i udostępnionym na stronie Centrum Psychoterapii Integralnej (<https://www.cpi.poznan.pl/>).

*Pozytywne zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak choroby!* – czytamy w poradniku. Żyjemy w czasach zmian cywilizacyjnych, w czasach nowych technologii. Żyjemy dłużej i jak się okazuje doświadczamy nowych chorób, które nie były znane naszym przodkom!

Szereg badań z dziedzin nauk o zdrowiu wskazuje na związek pomiędzy jakością życia u człowieka, a jego odpornością na choroby i zdolnością do zdrowienia.

Jednym z czynników powodujących choroby i podtrzymującym ich ewentualne objawy jest stres.

Warto zatem zapoznać się lepiej z tym zjawiskiem oraz technikami samopomocy.

Serdecznie pozdrawiam! Anna Wójt, psycholog.