

Во Дворце госуслуг на ВДНХ состоится лекция «Только без паники!»

17.02.2020

19 февраля с 18:30 в 71 павильоне ВДНХ пройдет лекция «Только без паники». Медицинские психологи расскажут о том, как перестать нервничать и жить без волнения.

Жизнь в большом городе полна стрессовых ситуаций и каждый день испытывает нас на прочность. Ведущие медицинские психологи ПКБ №4 им. П.Б. Ганнушкина ДЗМ – Савельева Ольга Александровна и Крюкова Екатерина Андреевна расскажут, как перестать беспокоиться и научиться контролировать свои эмоции.

На лекции гости:

- узнают, что такое стресс и как он влияет на нашу жизнь,
- научатся проводить диагностику уровня собственной тревоги и перепадов настроения,
- узнают, как жителю мегаполиса справиться с постоянными стрессами и как не допустить перехода от простой усталости в продолжительную депрессию,
- получат советы о том, как научиться жить в гармонии с самим собой, своими желаниями и потребностями, чувствами и эмоциями,
- смогут получить консультации профессиональных психологов.

Проект «Только без паники!» - это серия интерактивных лекций и тренингов, рассказывающая о важности психического здоровья.

В 2019 году специалисты ПКБ №4 им. П.Б. Ганнушкина провели 73 таких мероприятия. Важно, чтобы люди видели другое лицо психиатрии, смогли вовремя помочь себе и окружающим, знали, как сохранить свое психическое здоровье.

Адрес страницы: <http://md.mos.ru/presscenter/news/detail/8696161.html>

[ГБУ города Москвы «Многофункциональные центры предоставления государственных услуг»](#)