



"МЕЖДУНАРОДНОЕ ОБЩЕСТВО ПО ИЗУЧЕНИЮ И ЭФФЕКТИВНОМУ КОНТРОЛЮ
СТРЕССА И СВЯЗАННЫХ С НИМ РАССТРОЙСТВ"

**ПРОГРАММА
ВЕБИНАР**

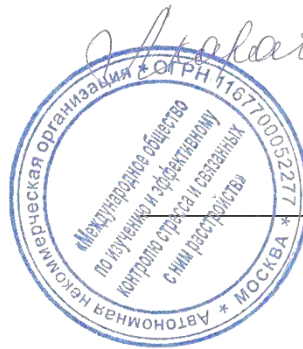
«Постпраздничный синдром, как модель психосоциального стресса»
11.01.2025 г

09:00-09:45 Лекция «Стрессоустойчивость, адаптация и психосоциальные стрессы». В лекции будут даны практические рекомендации по здоровому образу жизни с целью восстановления адаптационного резерва и повышения стрессоустойчивости в условиях затянувшегося психосоциального стресса в виде так называемого «постпраздничного синдрома», который объединяет в себе сочетание нескольких стрессорных факторов (позднее засыпание, метаболические факторы, гиподинамия, снижение приверженности рекомендованной терапии и т.д.), что в итоге негативно влияет на течение соматических заболеваний.. Будут представлены клинические алгоритмы по основам питания, выбору вида, интенсивности и продолжительности физической активности, а также по продолжительности и качеству сна, основы психологической стрессоустойчивости. Полученные знания помогут практикующему врачу реализовать универсальный междисциплинарный подход к проблеме здоровья современного человека.

Лектор Акарачкова Елена Сергеевна, доктор медицинских наук, невролог, Президент международного общества «Стресс под контролем».

09:45-10:00 Ответы на вопросы

С уважением,
Президент международного общества
«Стресс под контролем», д.м.н., невролог



_____ / Акарачкова Е. С.