

Когда дело не в психологии

Чек-лист медицинских аспектов, влияющих на эмоции и стресс

Наше состояние во многом связано с возможностью сопротивляться стрессам и восстанавливаться. Ниже — список факторов, которые способствуют снижению стрессоустойчивости и могут вызывать состояние усталости. Проверьте, какие из них влияют на вашу жизнь.

- ☐ Недостаток солнечного света
- ☐ Низкий уровень двигательной активности
- ☐ Несбалансированное питание
- ☐ Недостаток витаминов
- ☐ Недостаток микроэлементов
- ☐ Злоупотребление алкоголем или запрещенными стимулирующими веществами
- ☐ Курение
- ☐ Употребление лекарств в течение долгого времени (год и более)
- ☐ Нарушения сна
- ☐ Хронические заболевания
- ☐ Хроническая боль
- ☐ Воспалительные процессы в организме
- ☐ Нарушения в работе эндокринной системы
- ☐ Менопауза

Если вы отметили что-то из списка, подумайте, как можно внести изменения в образ жизни. Например, больше бывать на свежем воздухе, уделять 15 минут спорту или обратиться к специалистам, чтобы улучшить состояние здоровья.