

Спокойствие. Только спокойствие!

Стресс, возникающий на фоне пандемии, может усугубить течение сердечно-сосудистых заболеваний и ослабить иммунитет.

Предлагаем советы, как сохранить здоровье и отвлечься от негативных событий.

1 Контролировать артериальное давление и вести дневник.

1. Измерять артериальное давление дважды в день, утром и вечером.
2. За 30 минут до измерения не курить и не пить кофе.
3. Перед измерением отдохнуть пять минут в положении сидя.
4. Сидеть с полной опорой стоп на пол, спина и рука с манжетой расслаблены.
5. Заносить показатели вашего артериального давления и пульса в дневник.

Это поможет вам контролировать скачки вашего артериального давления, а врачу — назначать терапию.

3 Не поддаваться панике, обращаться за помощью.

Если вы понимаете, что не можете справиться с волнением и паникой, можно обратиться за консультацией, позвонив на бесплатную горячую линию психологической помощи (495) 575-87-70.

5 Правильно формировать информационное поле.

Ограничьте тревожный шум.

Используйте время карантина с пользой, сейчас доступно много образовательных и развлекательных сервисов.

2 Соблюдать назначения врача.

Когда врач назначает вам лекарственный препарат, он преследует цель не просто снизить артериальное давление или количество приступов стенокардии, а обеспечить максимальное снижение риска осложнений. Нельзя самостоятельно отменять или назначать лекарственные препараты.

Если есть вопросы по назначениям, важно задать их врачу.

4 Включить ежедневную физическую нагрузку.

Зарядка — отличный способ борьбы со стрессом и помощь сердечно-сосудистой системе.

В условиях карантина это еще более актуально, так как двигательная активность снижена.

Главное — системность тренировок и постепенность увеличения нагрузки.



ПОДГОТОВЛЕНО ПРИ ПОДДЕРЖКЕ АО "СЕРВЬЕ"

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ СВОЕВРЕМЕННЫМ ОБРАЩЕНИЕМ К СПЕЦИАЛИСТАМ,
ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И ВОВРЕМЯ ОБРАЩАТЬСЯ
ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ВРАЧУ

Спокойствие. Только спокойствие!

Информация в данном разделе носит исключительно информационный характер, взята из открытых источников.

Музыка

► Большой театр

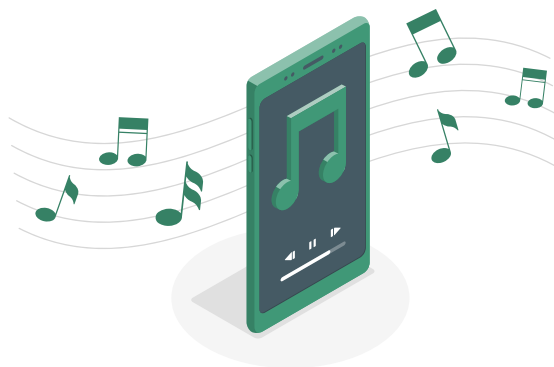
Записи оперы, балетов, концертов, а также прямые трансляции по воскресеньям можно посмотреть, зарегистрировавшись в официальном видеосервисе Большого театра

► Филармония им. Д. Д. Шостаковича в Санкт-Петербурге

Онлайн-трансляции концертов доступны без регистрации на канале филармонии на Ютубе

► Мариинский театр

Онлайн-трансляции без регистрации доступны по ссылке



Книги и лекции

► Литрес

Открывает доступ к 70 электронным нон-фикшен книгам по промокоду **GIFT_STAYHOME**

► Арзамас

Открывает бесплатный доступ к аудиолекциям, курсам, материалам по промокоду «КАРАНТИН»

► Storytel

Дает месяц бесплатной подписки на аудиокниги



Кино и сериалы

► Кинопоиск HD

Бесплатный доступ ко всем фильмам и сериалам до конца апреля, промокод **POKAVSEDOMA**

► Ivi.ru

Месяц подписки за 1 рубль, акция действует до 15 апреля только для новых пользователей

► More.tv

Бесплатная подписка на месяц, промокод **SIDIMDOMA**



ПОДГОТОВЛЕНО ПРИ ПОДДЕРЖКЕ АО "СЕРВЬЕ"

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ СВОЕВРЕМЕННЫМ ОБРАЩЕНИЕМ К СПЕЦИАЛИСТАМ,
ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И ВОВРЕМЯ ОБРАЩАТЬСЯ
ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ВРАЧУ