

16 ноября 2023 года состоялась встреча специалистов Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики с представителями общественных организаций Дзержинского района города Новосибирска, посвященная различным аспектам здоровья и здорового образа жизни.



Слушатели получили информацию о современных методах диагностики заболеваний, возможностях и преимуществах тех или иных видов обследования в различных ситуациях. Некоторые поделились личными историями, когда точная инструментальная диагностика помогла им сохранить здоровье и жизнь. Кроме того, обсуждались

ведущие факторы риска хронических неинфекционных заболеваний, такие как малоподвижный образ жизни, избыточный вес и ожирение, интенсивные физические и психо-эмоциональные нагрузки, курение и злоупотребление алкоголем.

Психолог центра провела тренинг по сохранению психологического здоровья. Рассказала о способах предупреждения конфликтных отношений, обучила техникам снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях.

Завершилось мероприятие обсуждением и ответами на интересующие вопросы.