

На базе ОАО «Жлобинмебель» с июля 2018 года реализуется профилактический проект «Против зависимостей», целью которого является повышение уровня информированности о формировании зависимостей и последствиях употребления алкогольных напитков и табачных изделий в целом.

В рамках плана мероприятий по реализации профилактического проекта для работающих в ноябре проведена консультация психолога и фельдшера-валеолога центра гигиены и эпидемиологии. Была предложена информация, способная снизить влияние факторов внешней среды и повысить сопротивляемость стрессоустойчивости. Предполагается, что использование внутренних ресурсов человека в стрессовой ситуации, снижает и защищает от развития неинфекционных заболеваний. Например, знания о признаках появления усталости, помогает соблюдать технику безопасности на производстве и сохранении здоровья. Известно, что утомлению подвержены люди, связанные как с физическим трудом, так и умственным. Но любое утомление, если не предпринимать меры, может привести к автоматизму в работе, снижению работоспособности, апатии, сложности сосредоточиться на выполняемой работе. Часто, чтобы снизить усталость и быстро восстановиться, люди используют алкоголь, ПАВ и сексуальные контакты, которые могут привести к заболеваниям, передающимся половым путём и к ВИЧ.

Поэтому, в качестве профилактики ПАВ, ВИЧ, ИППП и сохранения здоровья, были предложены способы регулирования дыхания, помогающие снизить тревогу и уменьшить переносимость стресса. Умение восстановить дыхание в стрессовой ситуации, поможет избежать автоматических действий и необдуманных решений или выводов. Состояние тревоги сужает восприятие событий, приводит в состояние напряжения. Тревожное состояние влечёт за собой постоянное или частое обдумывание ситуации. Негативные мысли забирают возможность жить настоящей жизнью, преследуют на работе и дома, не дают возможности восстановиться во время сна, снижают силы как физические, так и умственные.