

«Открытый университет Сибири»

Культурно-образовательный проект с таким названием уже около 10 лет реализуется в Новосибирской государственной областной научной библиотеке при поддержке министерства культуры и министерства здравоохранения Новосибирской области.



24 января 2023 года для жителей города Новосибирска и Новосибирской области психолог регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики Нестеренко Татьяна Владимировна прочитала лекцию «Психологические основы здоровья: стресс и его влияние на здоровье человека».

В ходе лекции рассматривались основные источники стрессов в современном мире, влияние длительного пребывания в стрессовой ситуации не только на психическое здоровье, но и физическое состояние и развитие новых заболеваний. Участники «университета» получили новые практические навыки, рекомендованные специалистом - специальные техники для снятия напряжения и восстановления эмоционального баланса.

Особое внимание уделено раннему выявлению и профилактике хронических заболеваний. Одним из самых доступных способов которых является диспансеризация и профилактический медицинский осмотр.