

Акция «Предупредим рак вместе» в библиотеке им. Д.И. Лихачева

1 февраля 2023 года в МКУК ЦБС города Новосибирска «Библиотека имени Д.И. Лихачева» для членов общественной организации «Союз пенсионеров России» состоялся интерактивный семинар в рамках региональной акции «Предупредим рак вместе».

Известно, что в развитии онкологических заболеваний существенную роль играет стресс. Именно этот важный аспект сохранения здоровья и профилактики заболеваний психолог регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики Т.В. Нестеренко рассматривала с участниками интерактивного семинара «Стресс как фактор риска онкологических заболеваний». Речь шла об основных причинах стрессов в современном мире, приводящих к снижению иммунитета и развитию онкологических заболеваний. Особое внимание было уделено вопросам повышенной тревожности и страхам, блокирующим ответственное отношение к собственному здоровью, что приводит к проблемам своевременного обращения к врачу и раннего выявления заболеваний, в том числе и онкологических.

Слушатели приобрели ценные практические навыки – обучение специальным техникам преодоления стрессов и правилам формирования мотивации к сохранению здоровья.

Все участники дня здоровья получили информационные материалы по профилактике заболеваний и здоровому образу жизни.