**Лектор Общества «Знание» в Саратове поделилась методами борьбы со стрессом**

На площадке Саратовского областного института развития образования состоялось мероприятие Общества «Знание» для государственных и муниципальных служащих, руководителей образовательных организаций и педагогов. Лекция проекта Знание.Государство прошла в рамках Единого дня просвещения.

Лектор Общества «Знание», ассистент кафедры поликлинической терапии, общей врачебной практики и профилактической медицины Саратовского ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, ведущий эксперт отдела реализации проектов и программ в сфере патриотического воспитания граждан Росдетцентра Елена Шебалова рассказала о роли стресса в жизни человека и способах его преодоления.

В рамках лекции участники обсудили важные аспекты здорового образа жизни и влияния стресса на организм человека, как фактора риска развития заболеваний, механизмы возникновения стресса, пути его преодоления и методы психологической реабилитации. Особое внимание уделили поддержанию баланса между гормонами стресса и радости.

«Стресс – неизбежная часть жизни, но с ним можно справляться эффективно. Начните с простого: глубокое дыхание быстро снимет напряжение. Не забывайте о режиме – здоровый сон и перерывы в работе творят чудеса. Добавьте немного движения, даже 10-минутная прогулка перезагрузит сознание. Если тревога накатывает, выписывайте мысли на бумагу – это помогает «разгрузить» голову. Также рекомендую дозировать информационный поток, иногда полезно ненадолго отключить новости. И главное – не замыкайтесь в себе, поддержка близких творит чудеса. Помните, управлять стрессом – значит заботиться о себе», — поделилась Елена Шебалова.

Единый день просвещения действует на территории региона с июля 2023 года и объединяет сотни слушателей по всей области. За это время перед муниципальными служащими и педагогическим сообществом Саратовской области с лекциями об истории России, достижениях нашей страны в науке, культуре, экономике выступили ученые и представители органов власти. Лекторы объективно освещали исторические факты и события, что позволило слушателям лучше ориентироваться в текущей повестке, отслеживать самые важные общественные тренды и получить возможность развить личностные и профессиональные навыки.

**Знание.Государство** — это просветительский проект Российского общества «Знание» для государственных служащих с целью повышения их осведомленности об истории, культуре и экономике России, задачах СВО, геополитике. В рамках проекта проходят лекции и федеральные трансляции из мультимедийных студий Общества.

Лекторами проекта выступают Сенатор РФ, Герой РФ, трехкратный победитель Олимпийских игр Александр Карелин, Герой России Дамир Юсупов, актер Егор Бероев, политолог Александр Асафов, журналист-международник Федор Лукьянов, разведчик Андрей Безруков, профессор ВШЭ Марат Баширов, блогер и публицист Дмитрий Пучков и многие другие.

Больше информации о проекте можно узнать на [сайте](https://gosorgany.znanierussia.ru/) Российского общества «Знание».

***\* \* \****

***«Знание»*** *— крупнейшая в стране современная просветительская организация, которая ежегодно проводит сотни мероприятий для молодежи по всей России: организует тысячи выступлений выдающихся людей из сфер культуры, искусства, науки, истории, проводит научные соревнования, конкурсы, викторины, снимает фильмы и помогает лекторам в нашей стране быть услышанными и найти свою аудиторию.*

*С момента перезагрузки сообщество лекторов Общества «Знание» объединило* ***более 30 тысяч человек****. Они провели* ***свыше 180 тысяч лекций*** *в* ***89 регионах РФ****. Создано* ***8 100 часов просветительского контента*** *по самым разным темам: наука, технологии, космос, культура и искусство, история, медицина, спорт и другие. Онлайн-трансляции с просветительских мероприятий «Знания», а также просветительский видеоконтент собрали свыше* ***2,3 млрд просмотров****.*

*Больше информации о деятельности организации —* [*на сайте*](https://znanierussia.ru/) *и в социальных сетях:* [*ВКонтакте*](https://vk.com/znanierussia)*,* [*Telegram*](https://t.me/Znanie_Russia)*.*

**Контакты для СМИ:**

Ксения Сидорова, пресс-секретарь Российского общества «Знание» в ПФО

+7917 607 7593