

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

## #ЭПИДЕМИЯ: Противостояние панике и прохождение эпидемии

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

## #ЭПИДЕМИЯ: Противостояние панике и прохождение эпидемии

#ЭПИДЕМИЯ

[www.yardmitriev.com](http://www.yardmitriev.com)

### Ключевые понятия

- ✓ ПАНИКА
- ✓ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПРЕСС
- ✓ ГЕНОТИП
- ✓ ГЕНОМ
- ✓ ЭПИГЕНОМ
- ✓ НОЗОФОБИЯ
- ✓ ТРЁХНЕДЕЛЬНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА

### ПАНИКА

крайний, неуправляемый страх, охватывающий сразу многих; психологическая уязвимость, приводящая к восприятию всего катастрофическим образом; **паника** включает **массовую истерию**, **массовый психоз**, **массовую панику** и **социальную инфекцию**.

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПРЕСС

конфликтные жизненные ситуации, которые остро или длительно ограничивают **удовлетворение социальных** или **биологических потребностей**.

### ГЕНОТИП

наследственная **основа организма**, совокупность всех его **генов**, всех **наследственных факторов** организма.

### ГЕНОМ

совокупность **наследственного материала**, заключённого в **клетке** организма.

### ЭПИГЕНОМ

совокупность **специфических меток**, **определяющих активность генов**, но не затрагивающих первичную структуру ДНК; считается, что **эмоциональный стресс отражается прежде всего в эпигеноме**, негативно влияя на физиологию организма.

### НОЗОФОБИЯ

**иррациональный страх** развития угрожающих жизни заболеваний (в том числе инфекционных).

### ТРЁХНЕДЕЛЬНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА

минимальный **эффективный срок** для осознанной выработки **новой привычки**, формирования условного рефлекса; срок часто индивидуален.

#ЭПИДЕМИЯ

[www.yardmitriev.com](http://www.yardmitriev.com)



# #ЭПИДЕМИЯ: Противостояние панике и прохождение эпидемии

## Практика

ОТМЕТЬТЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ВАС ЦЕЛИ:

- создать чёткое представление об иммунитете и способах прохождения эпидемий,
- выйти из состояния хронической усталости,
- исправить режим дня,
- выровнять сон,
- изменить режима питания,
- скорректировать своё питание в связи с временами года,
- включить необходимых травы, специи и чай для поднятия иммунитета,
- построить систему восстанавливающих тренировок и начать движение,
- разобраться в своих эмоционально-волевых состояниях,
- пополнить домашнюю аптечку средствами повышения иммунитета,
- расширить сферу своих увлечений и самореализации по достижении стойкого иммунитета.

ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА ВАШИ ИНТЕРЕСЫ,  
ФОРМИРУЯ ПОРЯДОК ПРОСМОТРА РОЛИКОВ

## Заметки

Если у Вас есть дополнительные цели или в ходе просмотра ролика возникли вопросы, запишите их. Вопросы можно задать в комментариях под роликом или на индивидуальной консультации.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**С ЯРОСЛАВОМ**



**ДМИТРИЕВЫМ**

**#ЭПИДЕМИЯ: Противостояние панике  
и прохождение эпидемии**

**Следующий выпуск**

**С ЯРОСЛАВОМ**



**ДМИТРИЕВЫМ**

**#ЭПИДЕМИЯ:  
Запас здоровья,  
хроническая  
усталость и  
иммунитет**

**#ЭПИДЕМИЯ**

[www.yardmitriev.com](http://www.yardmitriev.com)

**Ключевые понятия**

- ✓ **ЗДОРОВЬЕ**
- ✓ **ЗАПАС ЗДОРОВЬЯ**
- ✓ **УСТАЛОСТЬ**
- ✓ **ИСТОЩЕНИЕ**
- ✓ **ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ**
- ✓ **ИСТОЩЕНИЕ**
- ✓ **ВИРУСЫ**
- ✓ **БАКТЕРИИ**
- ✓ **ГРИБЫ**
- ✓ **ИММУНИТЕТ**

**#ЭПИДЕМИЯ**

[www.yardmitriev.com](http://www.yardmitriev.com)