

**Современный
человек и древний
стресс**

- Мышцы
- Желудочно-кишечный тракт
- Кровь
- Иммунная система
- Сердце
- Мозг

Стресс и здоровье

Признаки стресса

- Тревога
- Страх
- Напряжение
- Неуверенность
- Растерянность
- Подавленность
- Учащение пульса
- Сухость во рту
- Затруднение дыхания
- Бледность или краснота
- Паника

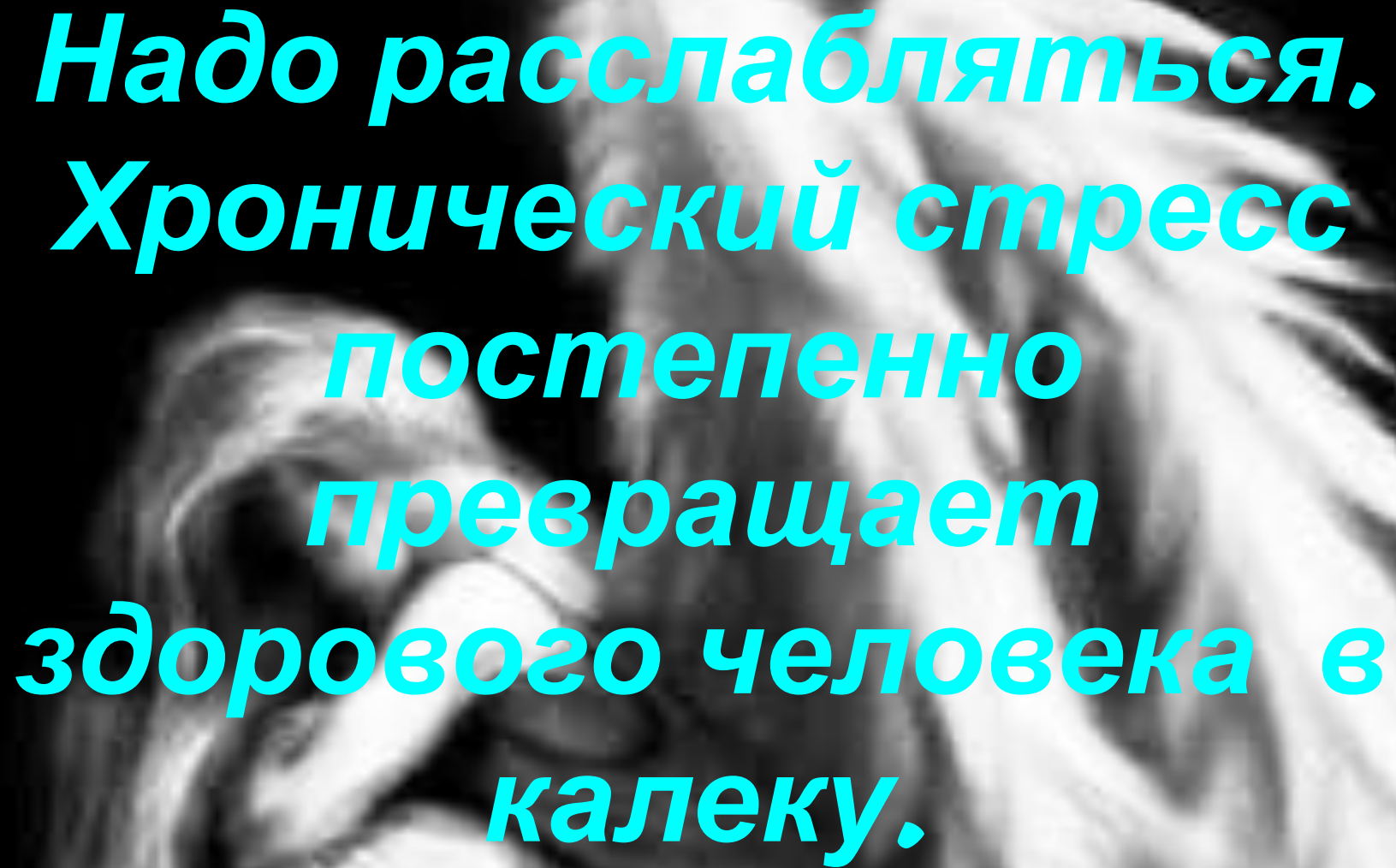




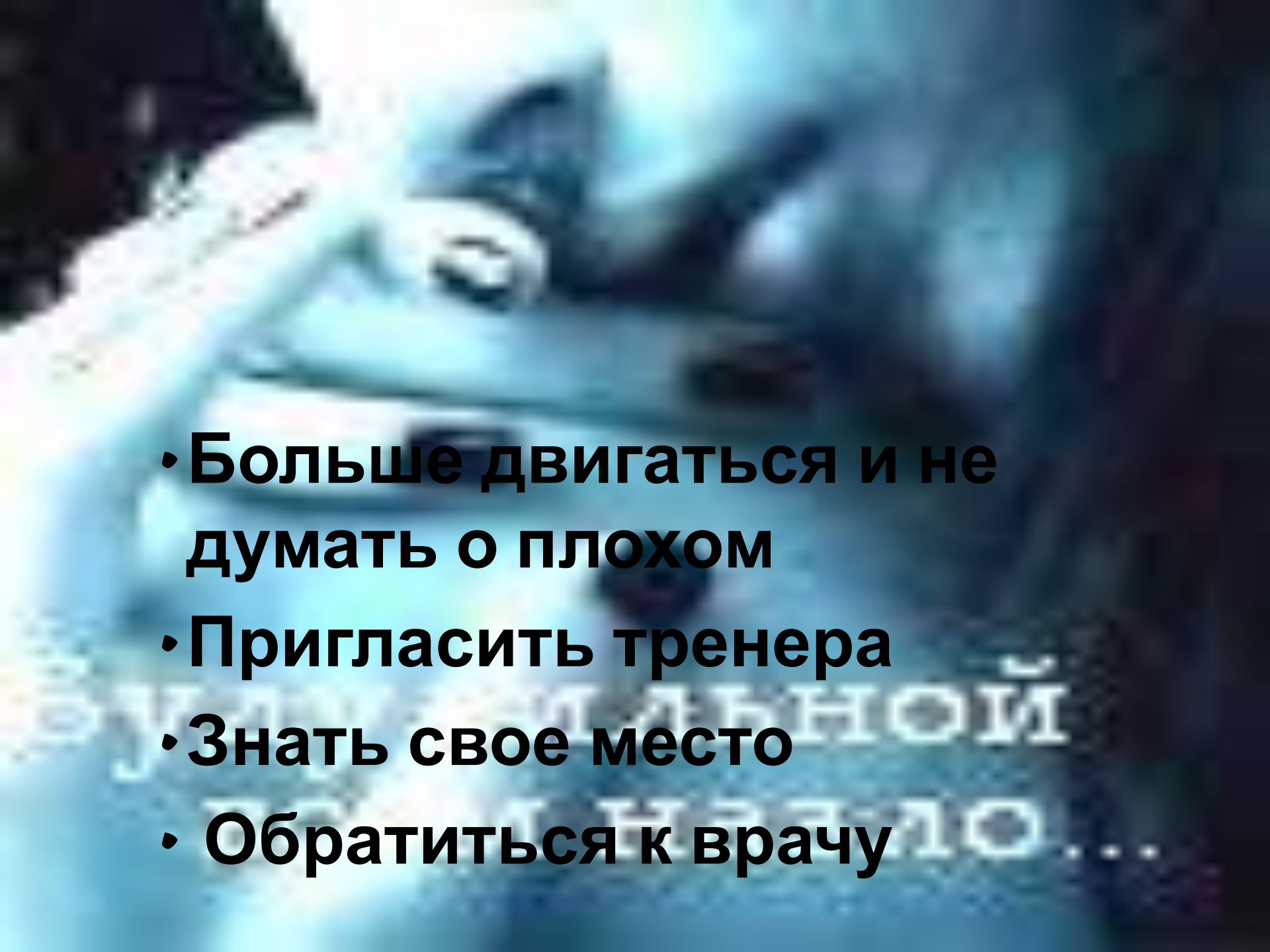
Человек и его стресс

- Жизнь – борьба
- Жизнь – бегство
- Жизнь – ступор

По данным ВЦИОМ,
46% россиян снимают стресс, смотря телевизионные передачи.
19% избавляются от него посредством музыки и танцев.
16% пытаются отвлечься от стресса с помощью еды.
19% заливают его алкогольными напитками,
12% снимают напряжение на стадионах и спортплощадках.




***Надо расслабляться.
Хронический стресс
постепенно
превращает
здорового человека в
калеку.***

- 
- Больше двигаться и не думать о плохом
 - Пригласить тренера
 - Знать свое место
 - Обратиться к врачу...

Стресс навеки ???





**Так, скажите нам,
стресс –это хорошо
или плохо?**