

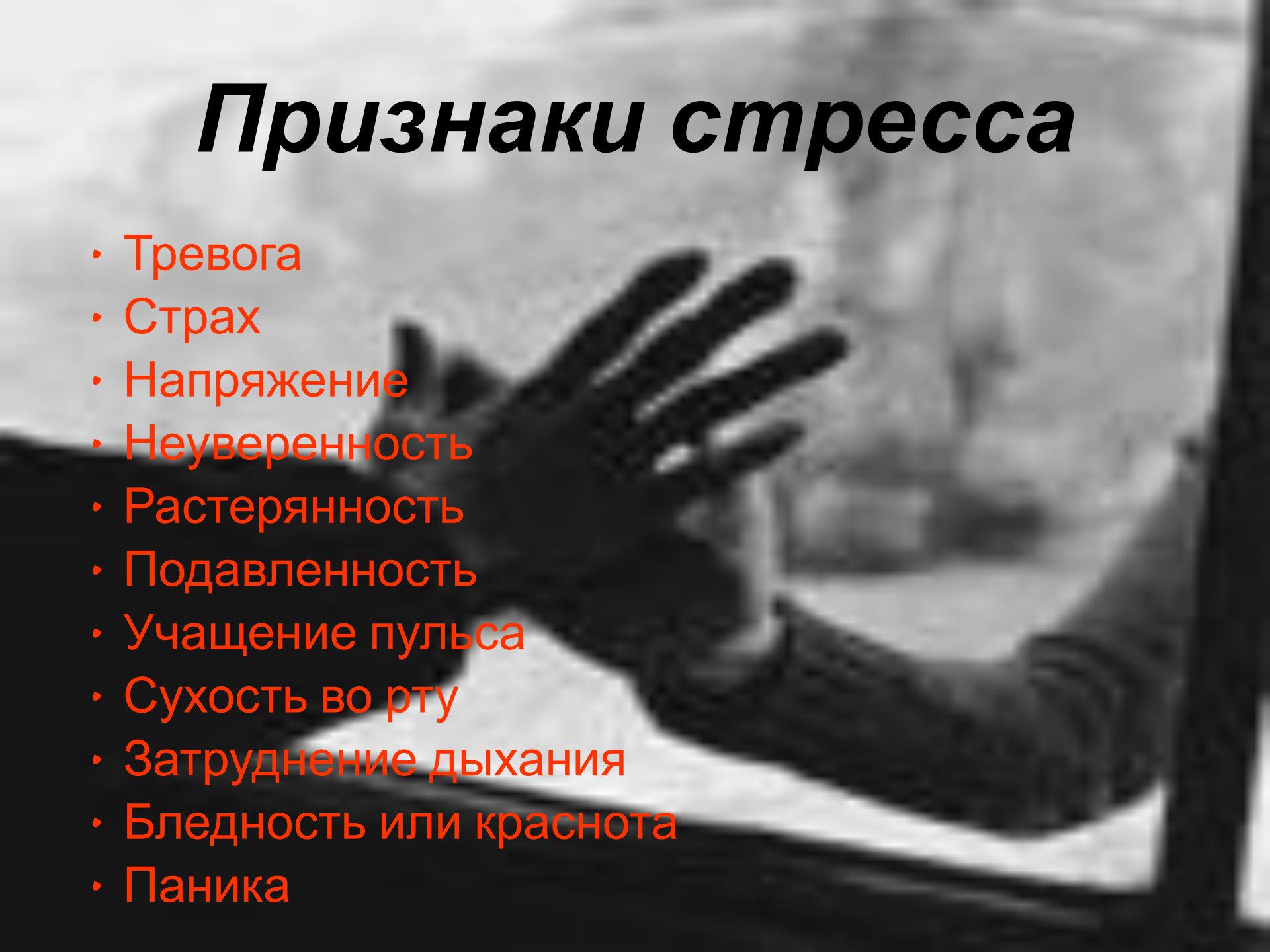
**Современный  
человек и древний  
стресс**

- 
- 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



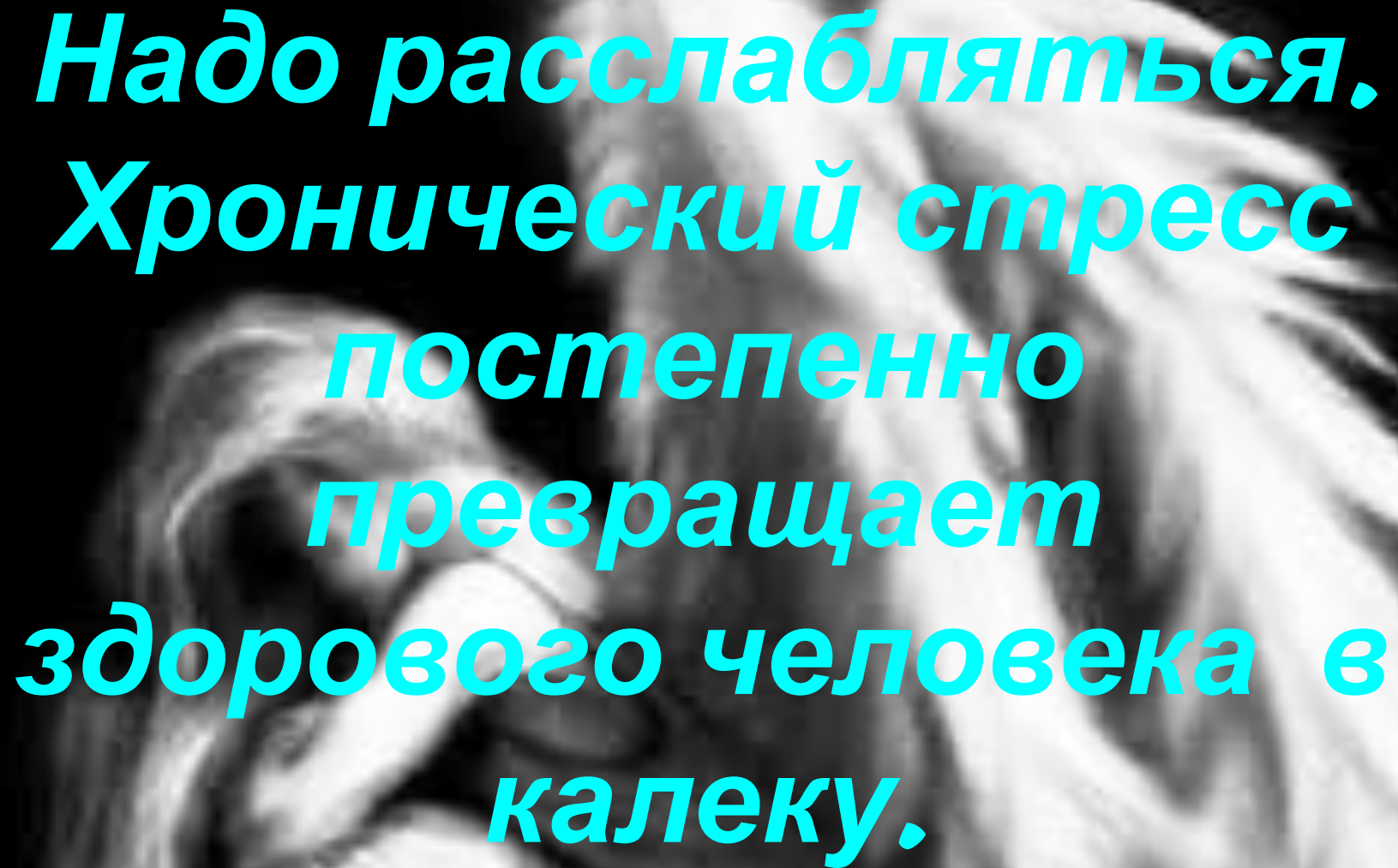




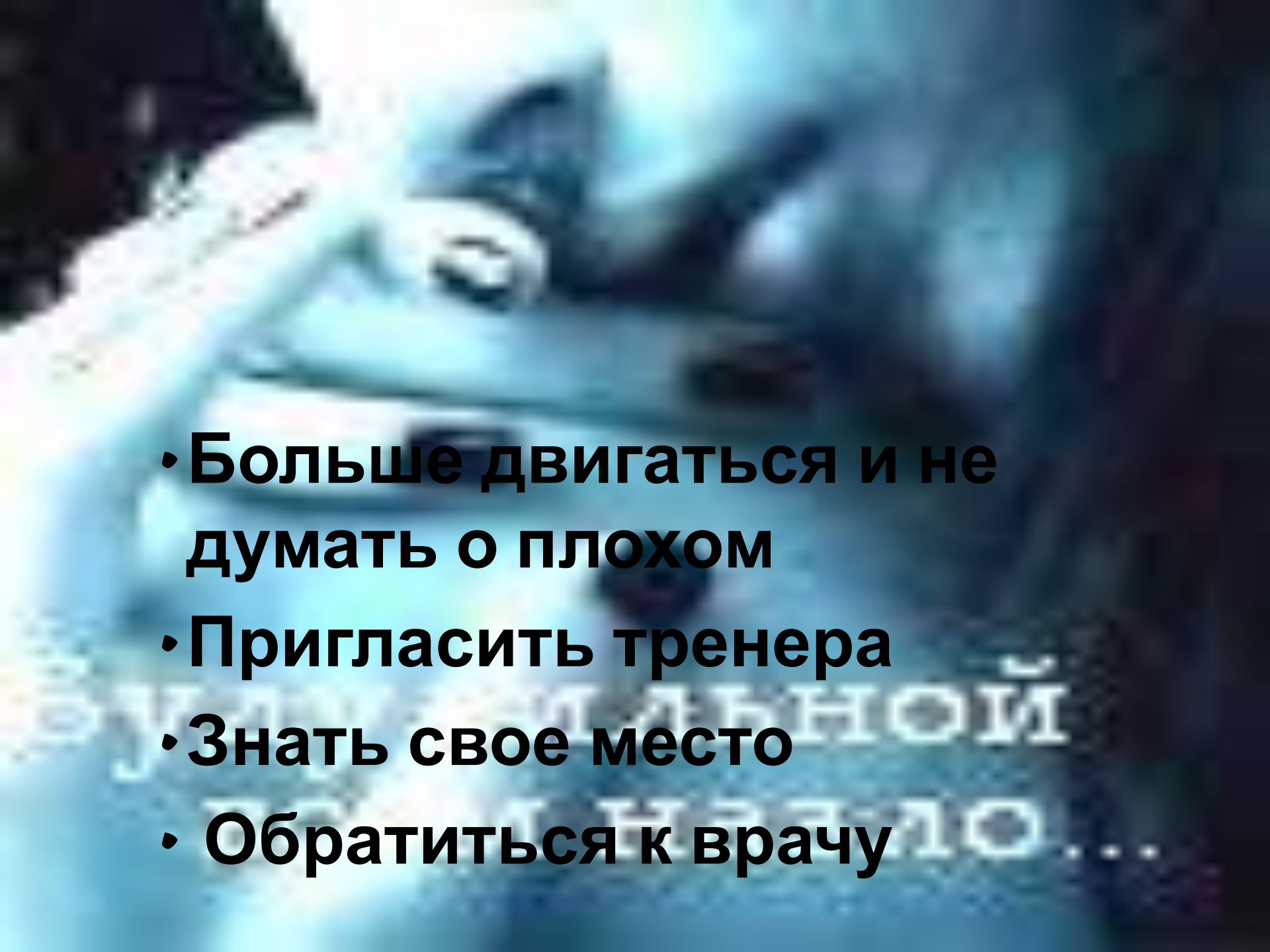
## *Человек и его стресс*

- **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?**