



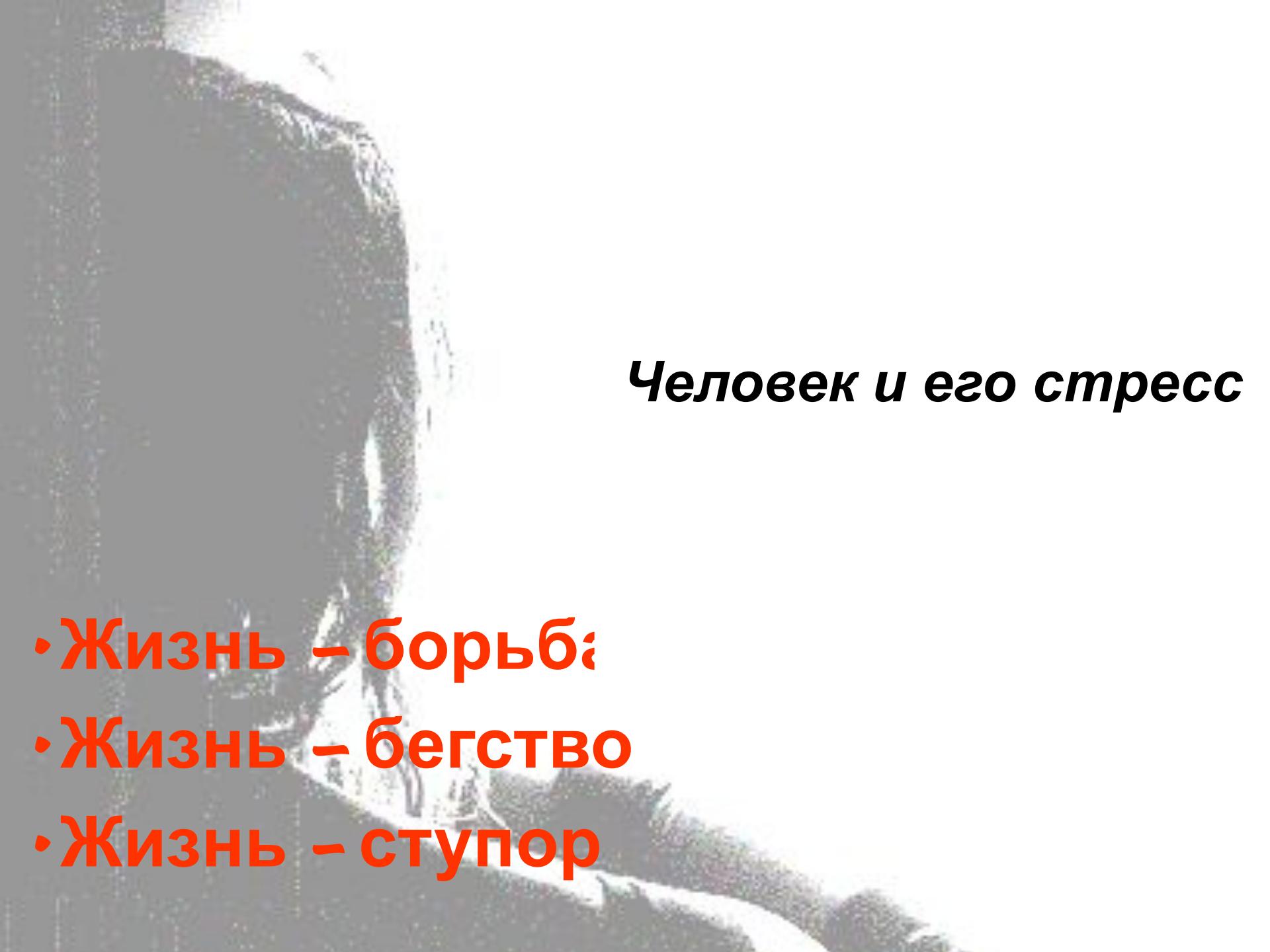
Современный человек и древний стресс

- 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



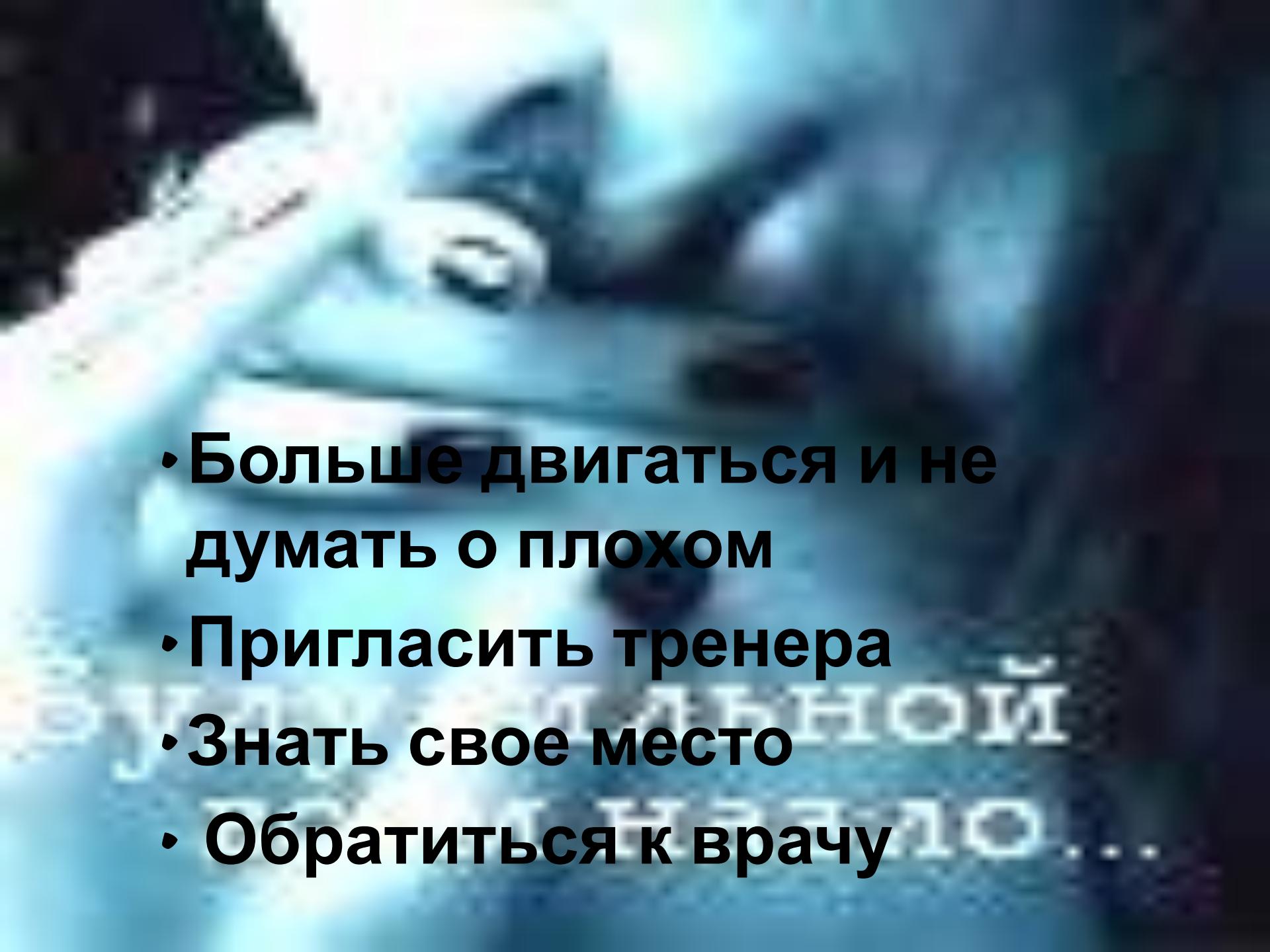
Человек и его стресс

- 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???



A black and white photograph of a person from the side, facing right. They are wearing a light-colored shirt and dark trousers. Their head is bowed, and they appear to be looking at a laptop screen which is partially visible at the bottom of the frame. The background is blurred, showing what might be an office or study environment.

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