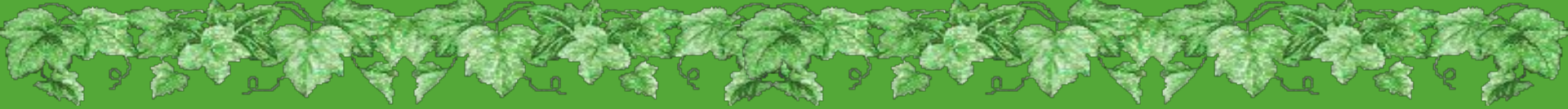




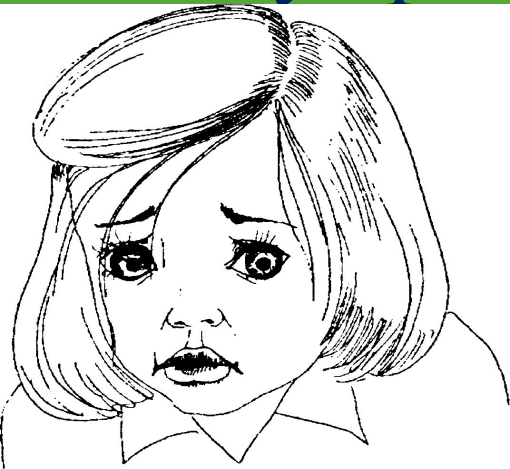
***Стресс  
и его воздействие на  
человека***

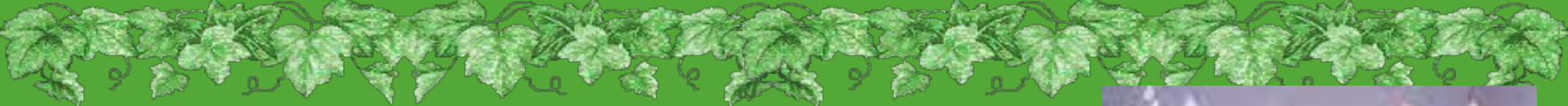






**Стресс** (в переводе с английского «напряжение») – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.





# Стрессоры – это факторы, вызывающие напряжение организма



**стрессоры**



**физические**  
Холод, голод,  
загрязнение среды,  
инфекции

**психические**  
Конфликтные ситуации





**Тревога**



**Сопротивляемость**



**Истощение**



# Способы борьбы со стрессом

Природа, музыка, чтение



Общайся с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами



Поддержка близких





**Переключись на хорошее,  
вспомни счастливые моменты**



**Займись спортом**



**Прими контрастный душ**



**Скомкай газету, сделай этот комок как можно меньше и забрось как можно дальше или порви газету на мелкие кусочки.**







**Крась красками**

**Помой посуду или постирай бельё**

**Правильно питайся, соблюдай режим дня**



**Радуйся жизни**



Общайся с  
животными



Выполняй упражнения для  
снятия стресса





***Стресс – это не то,  
что с вами случилось,  
а то, как вы это  
воспринимаете.***

***Г. Селье***

