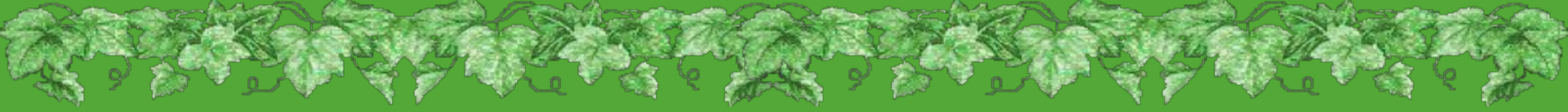




***Стресс
и его воздействие на
человека***

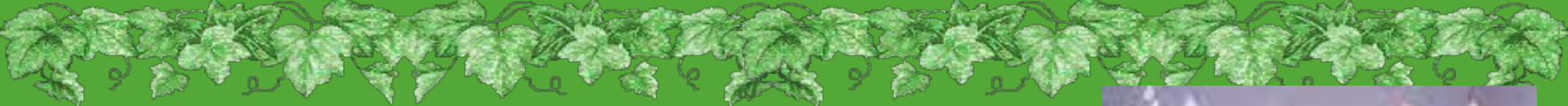






Стресс (в переводе с английского «напряжение») – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.





Стрессоры – это факторы, вызывающие напряжение организма



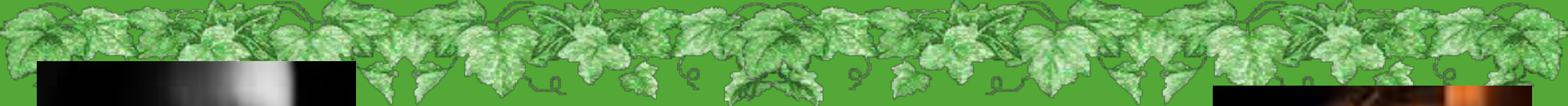
стрессоры



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

