A photograph of a person performing a handstand on a beach at sunset. The person is in the center, upside down, with their hands on the sand and feet in the air. The background shows a body of water, a pier, and buildings in the distance. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow. The overall mood is serene and active.

Выполнила:
студент 2 курса
Гуманитарного
факультета 722 гр.

Причины стресса

Игнатъева
Полина

СПбГУГА
2013 г.



Положи-
тельные
ситуаци
и

Негати
вные
ситуац
ии

Стресс-
фактор
ы

Внешние причины



- это наши жизненные изменения, всё, что не находится под нашим контролем, или же находится в малой степени.

A polar bear is shown swimming underwater, looking upwards with its mouth open. The bear's body is partially submerged, and its head is above the water surface. The background is dark blue, suggesting deep water. The text is overlaid on the image.


Внутренние причины

коренятся в нашем разуме, по большей части они рождены нашим воображением.

Финансы

- Потеря денег
- Отсутствие денег
- Безуспешные попытки получения денежных средств

Работа

- Поиск вакансий и устройство
 - Новые обязанности
 - Старание «остаться на плаву»
 - Стремление к карьерному росту
 - Конфликты с начальством
 - Конфликты с коллегами
 - Конкуренция
- 
- A polar bear is shown swimming in the ocean, its head and front paws visible above the water. The bear is facing left, and its body is partially submerged. The water is a deep blue-green color with some ripples. The bear's fur is white and appears wet.

Здоровье и безопасность

- **Физиологические заболевания**
- **Психические заболевания**
- **Низкий уровень обеспечения безопасности**



Личные проблемы

Потеря контроля над жизнью



Личные взаимоотношения

- Знакомства
- Дружба
- Влюбленность
- Любовь 
- Расставания
- Брак
- Развод
- Повторный брак



Семья

- Заключение брака
- Беременность
- Покидание родного дома
- Ссоры
- Разводы
- Болезни родных
- Потеря родственников



Смерть

- **Ожидание**
- **Прощание**
- **Переживание**



Невозможность самовыражения



- Поиск себя
- Поиск места в обществе
- Самореализация
- Стремление приносить пользу обществу
- Завоевание авторитета

узбагойся



Спасибо за внимание!