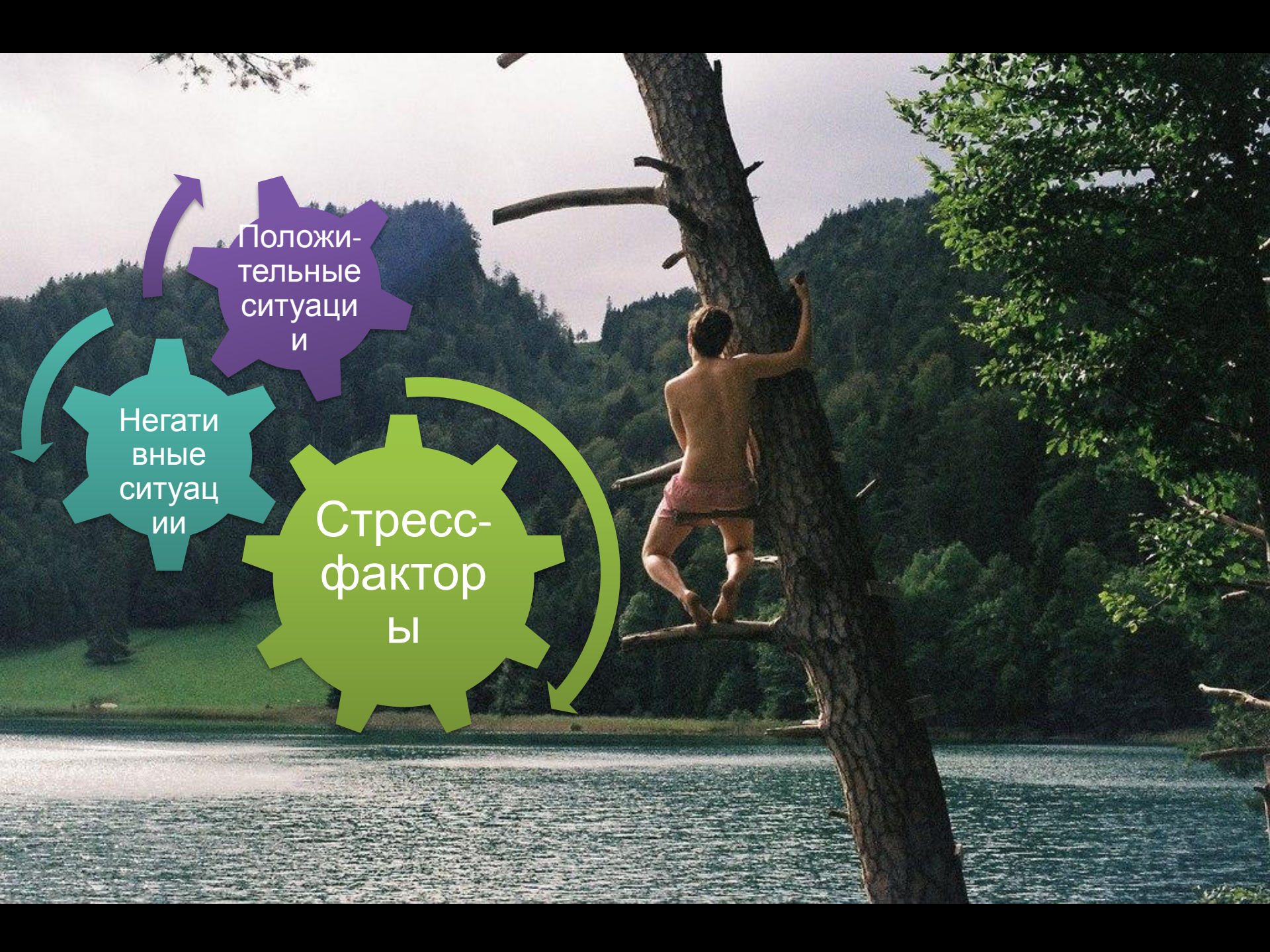
A photograph of a person performing a handstand on a beach at sunset. The person is in the center, upside down, with their hands on the sand and feet in the air. The background shows a body of water, a bridge, and buildings in the distance. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow.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



# **Внутренние причины**


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

# Финансы

A polar bear is shown swimming underwater, looking directly at the camera with its mouth open. The water is a deep blue, and there are many bubbles around the bear's head. The bear's fur is white and appears slightly wet. The background shows some faint, dark patterns that could be reflections or underwater structures.

- 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 floating on its back in the middle of a dark blue, choppy sea. The bear's head is above water, and its body is mostly submerged. This visual metaphor represents the struggle of finding and maintaining a job in a competitive market.

# **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!**