

Стресс.

Влияние на организм человека.

Способы преодоления

Межличностные отношения

СТРЕСС – это реакция организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.



# *Формы стресса:*

Дистресс –  
«плохой» стресс



Эустресс –  
«хороший» стресс»



*Инсульт*

*Инфаркт*

*Гипертоническая  
болезнь*

*Ревматоидный  
артрит*

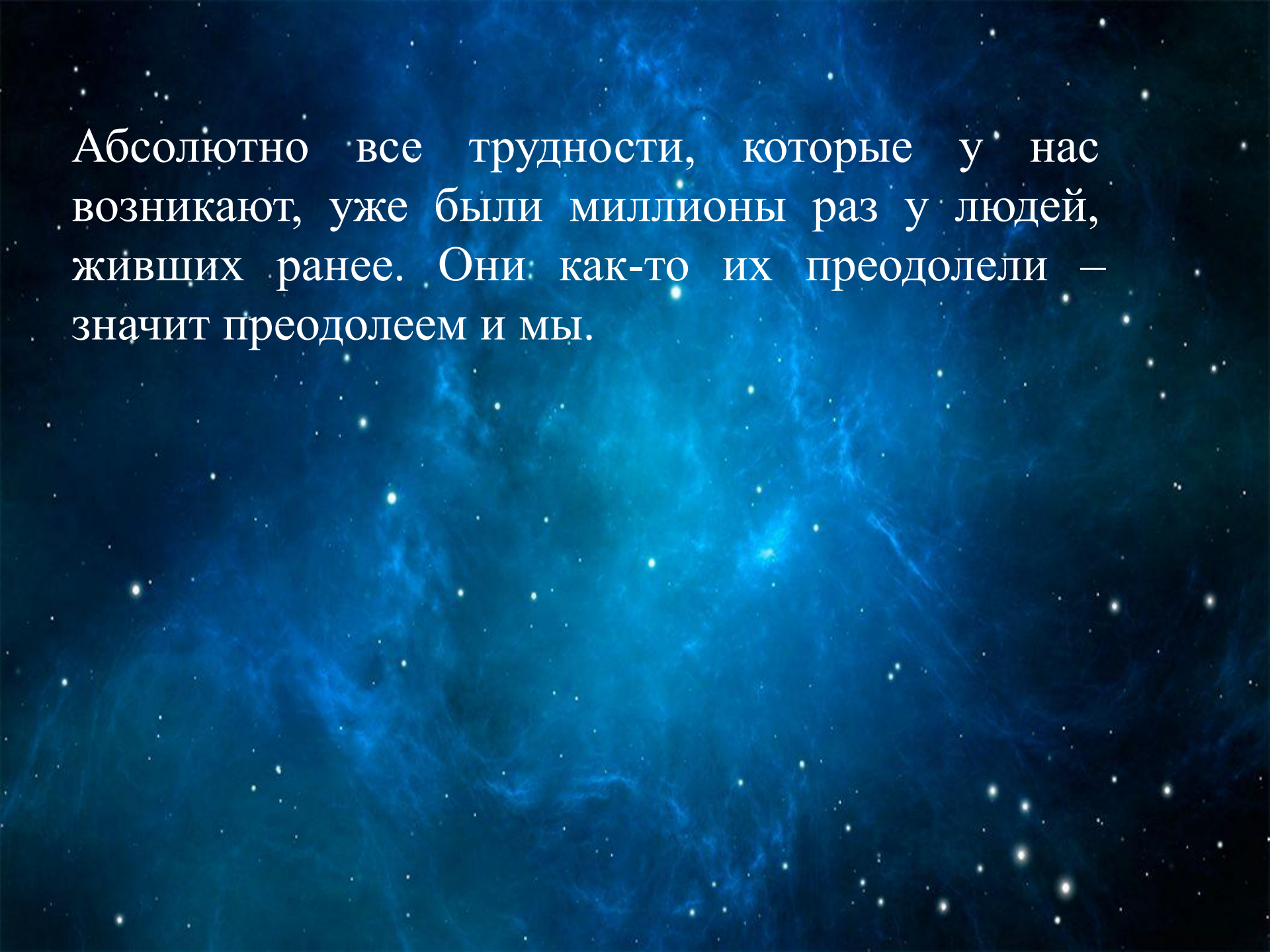
*Стресс*

*Рак*

*Бронхиальная  
астма*

*Сахарный диабет*

*Язва желудка*

The background of the slide is a deep blue space scene. It features a prominent nebula with wispy, glowing blue and white filaments. Scattered throughout the scene are numerous stars of varying sizes and brightness, some appearing as sharp points of light and others as soft, out-of-focus glows. The overall effect is a sense of vastness and cosmic wonder.

Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они как-то их преодолели — значит преодолеем и мы.



Всё суета сует и томление духа.  
Экклезиаст

Делай то, что должен, и будь, что будет. Марк Аврелий

Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить. Луций Сенека

# *Выпить чаю*

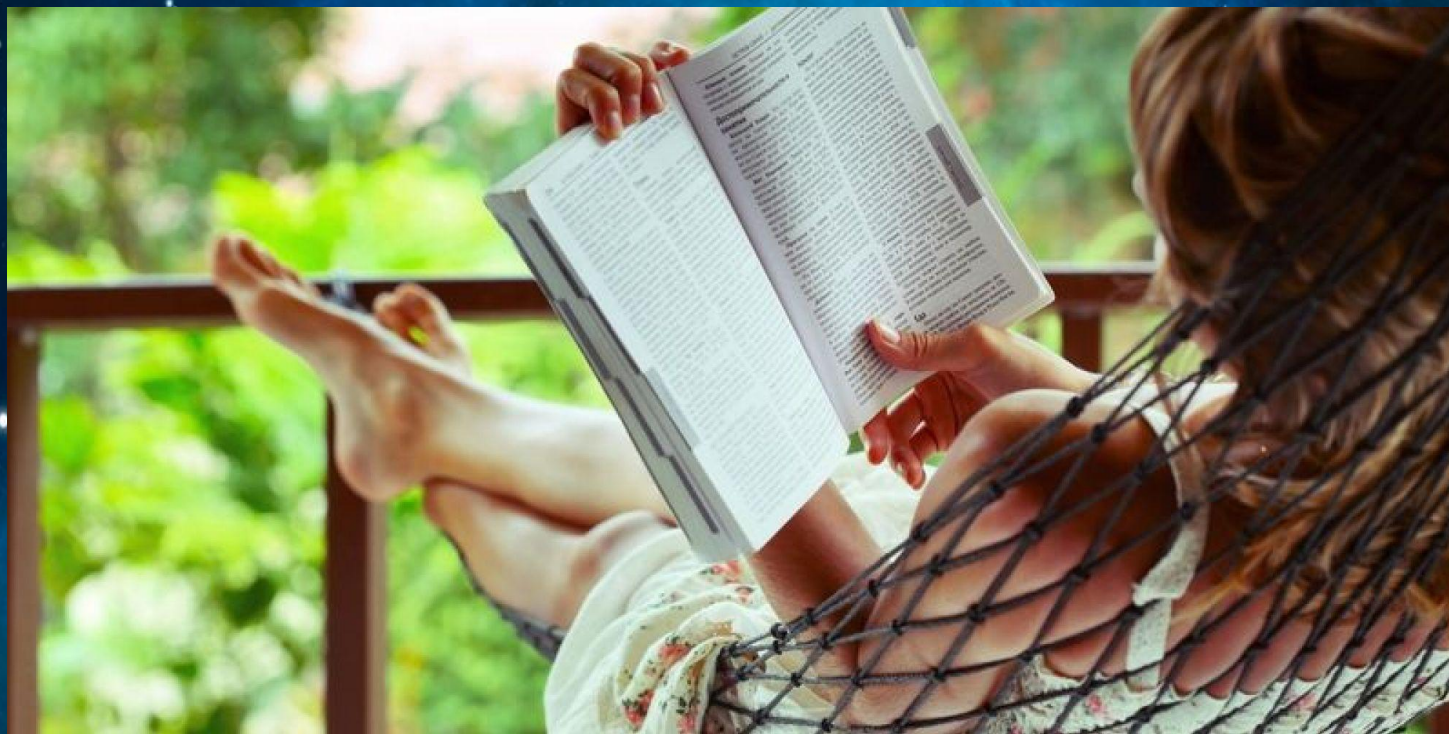


# *Послушать музыку*





# *Чтение книг*



# *Отправиться на природу*



# *Пообщаться с друзьями или близкими*



*Хорошие  
межличностные  
отношения*



*Эустресс*



*Улучшение  
здоровья*

*Плохие  
межличностные  
отношения*



*Дистресс*



*Ухудшение  
здоровья*

A vibrant blue nebula with intricate, wispy patterns of gas and dust, set against a dark background filled with numerous bright stars of varying sizes and colors. The overall scene is a deep space or galaxy view.

*Спасибо за внимание*