

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*

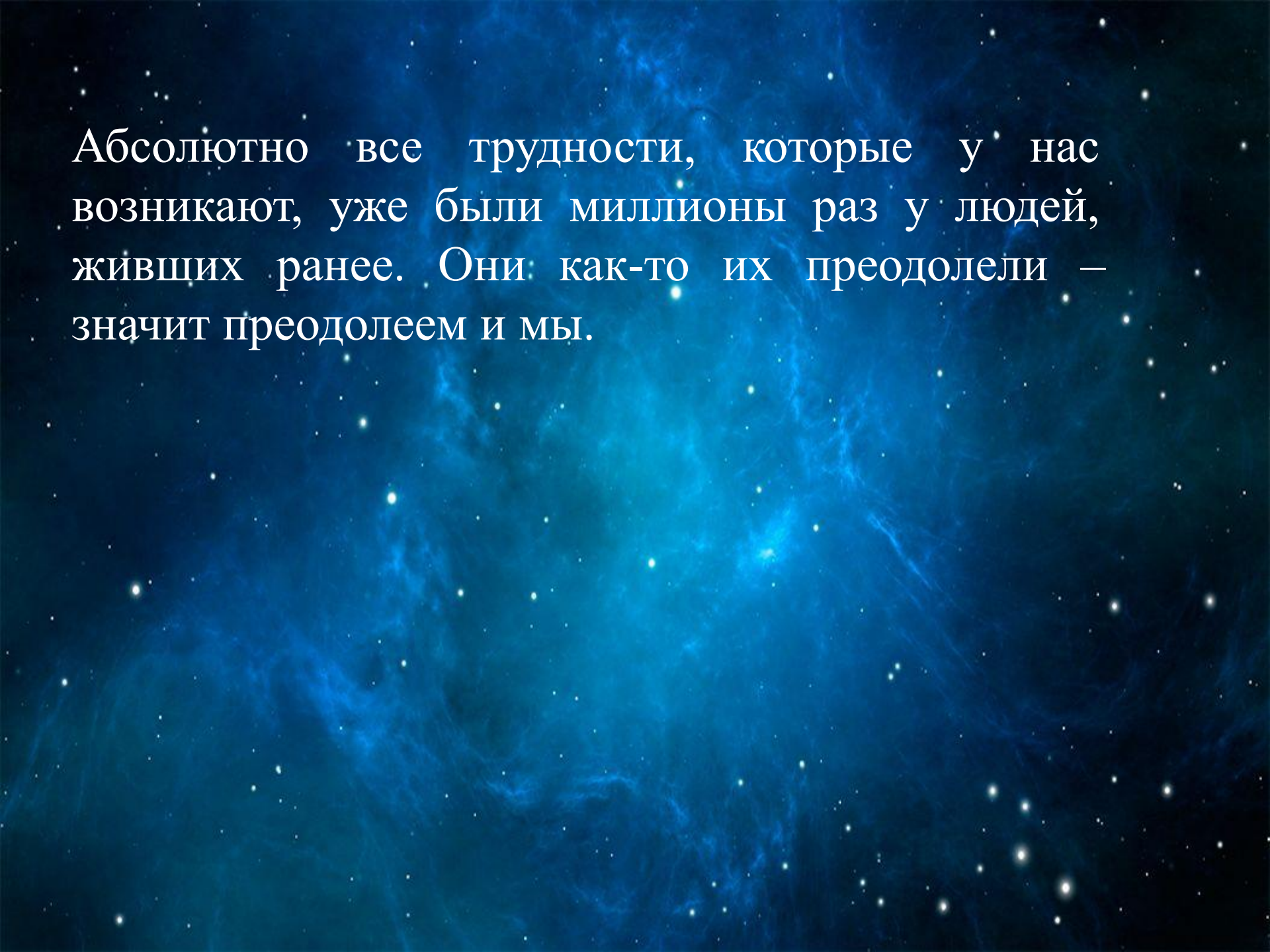
Стресс

Рак

*Бронхиальная
астма*

Сахарный диабет

Язва желудка



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

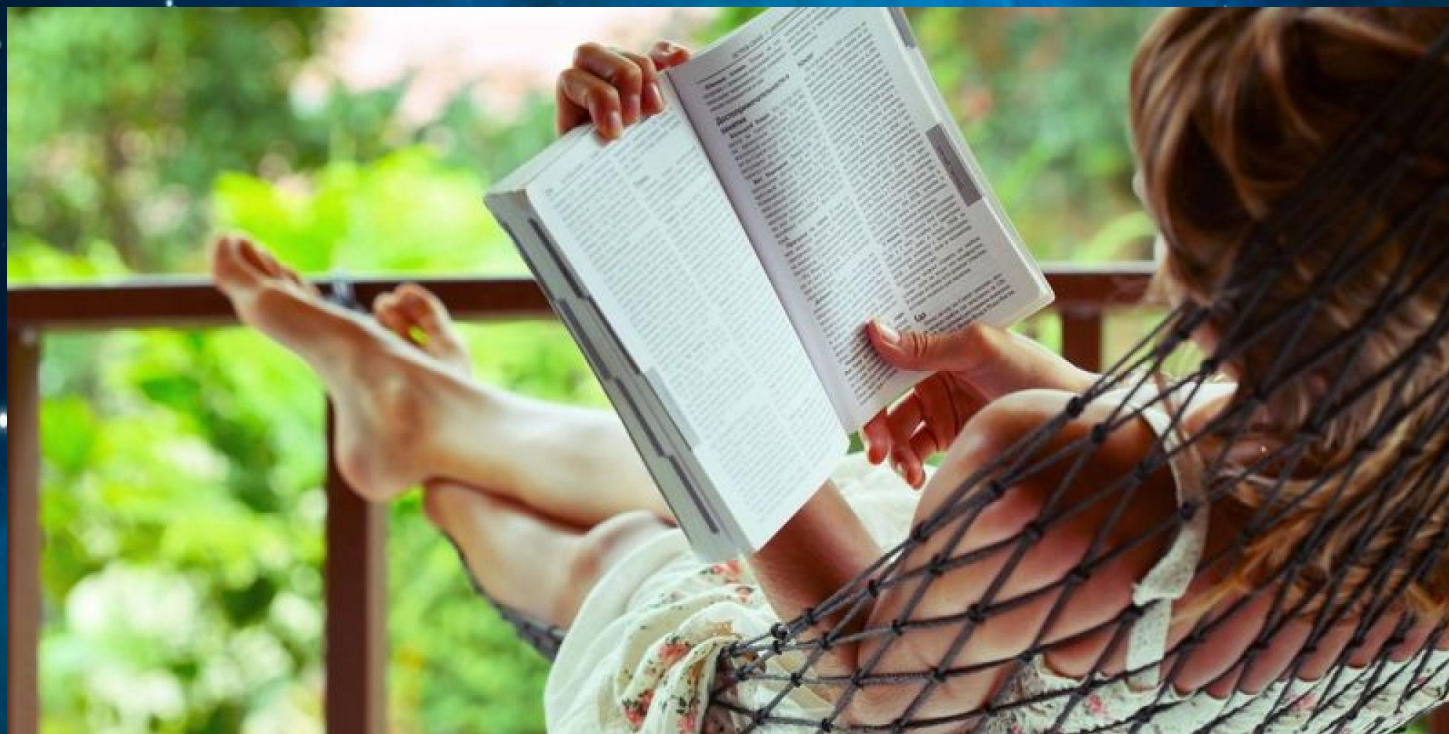
Выпить чаю



Послушать музыку



Чтение книг



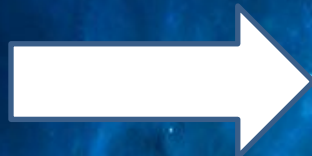
Отправиться на природу



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