

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*

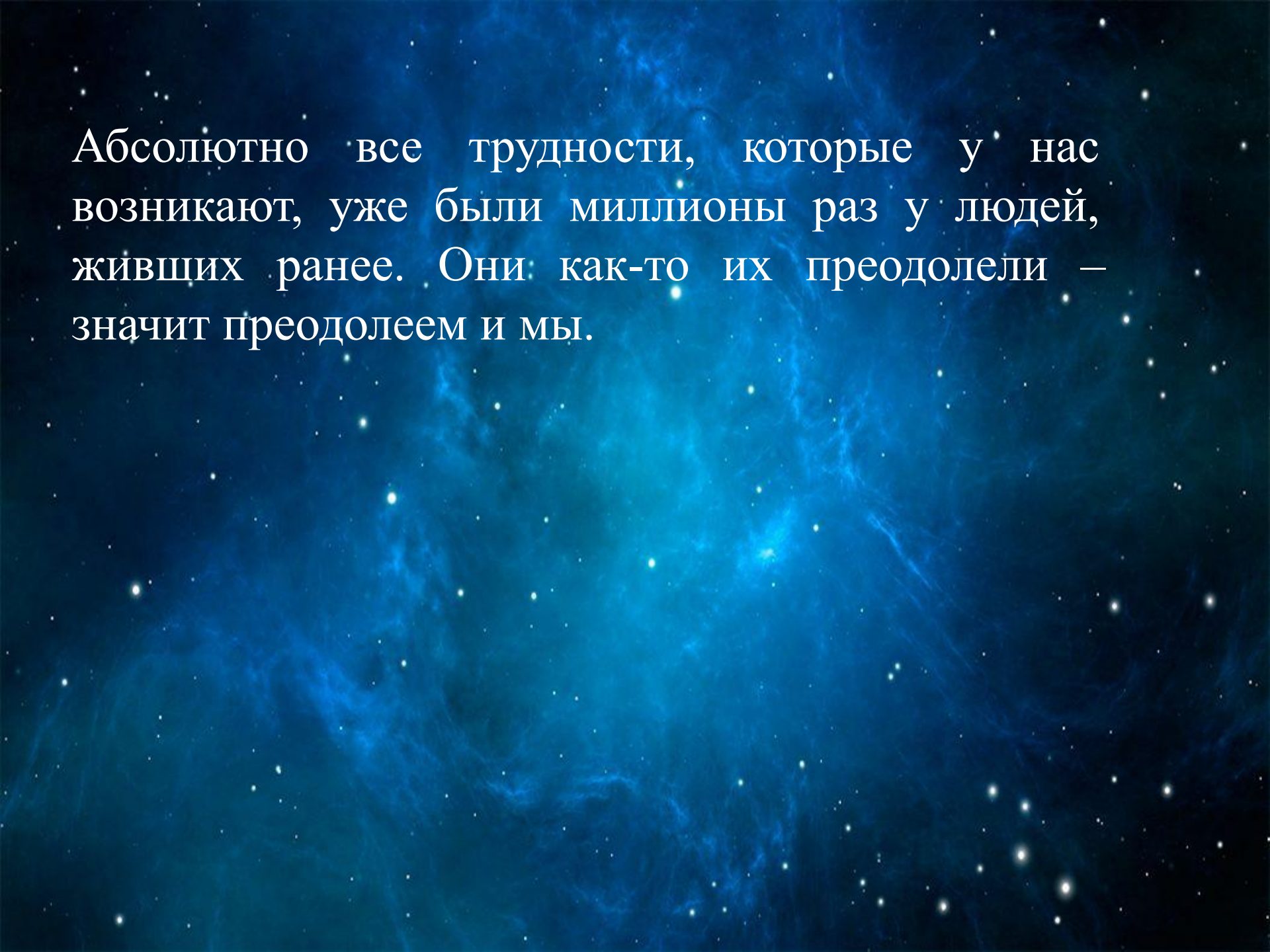
Стресс

Рак

*Бронхиальная
астма*

Сахарный диабет

Язва желудка

The background of the image is a deep blue, starry night sky. In the center, there is a bright, glowing nebula with intricate, wispy patterns of light blue and white. Numerous small, bright white stars are scattered across the dark blue background, some appearing as sharp points of light and others as soft, out-of-focus spots. The overall atmosphere is serene and cosmic.

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

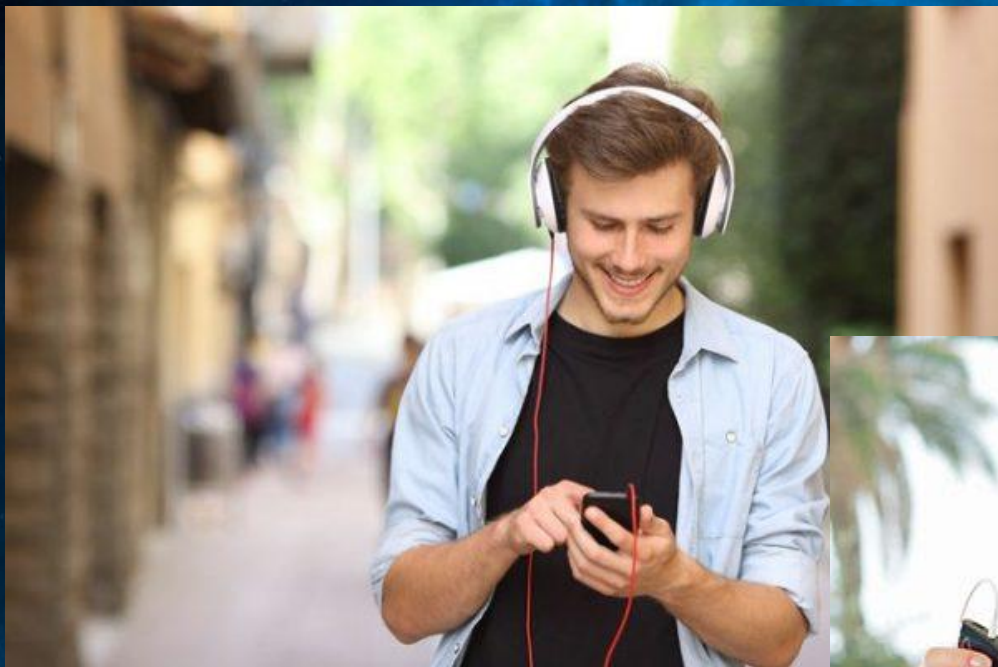
Делай то, что должен, и будь, что будет. Марк Аврелий

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

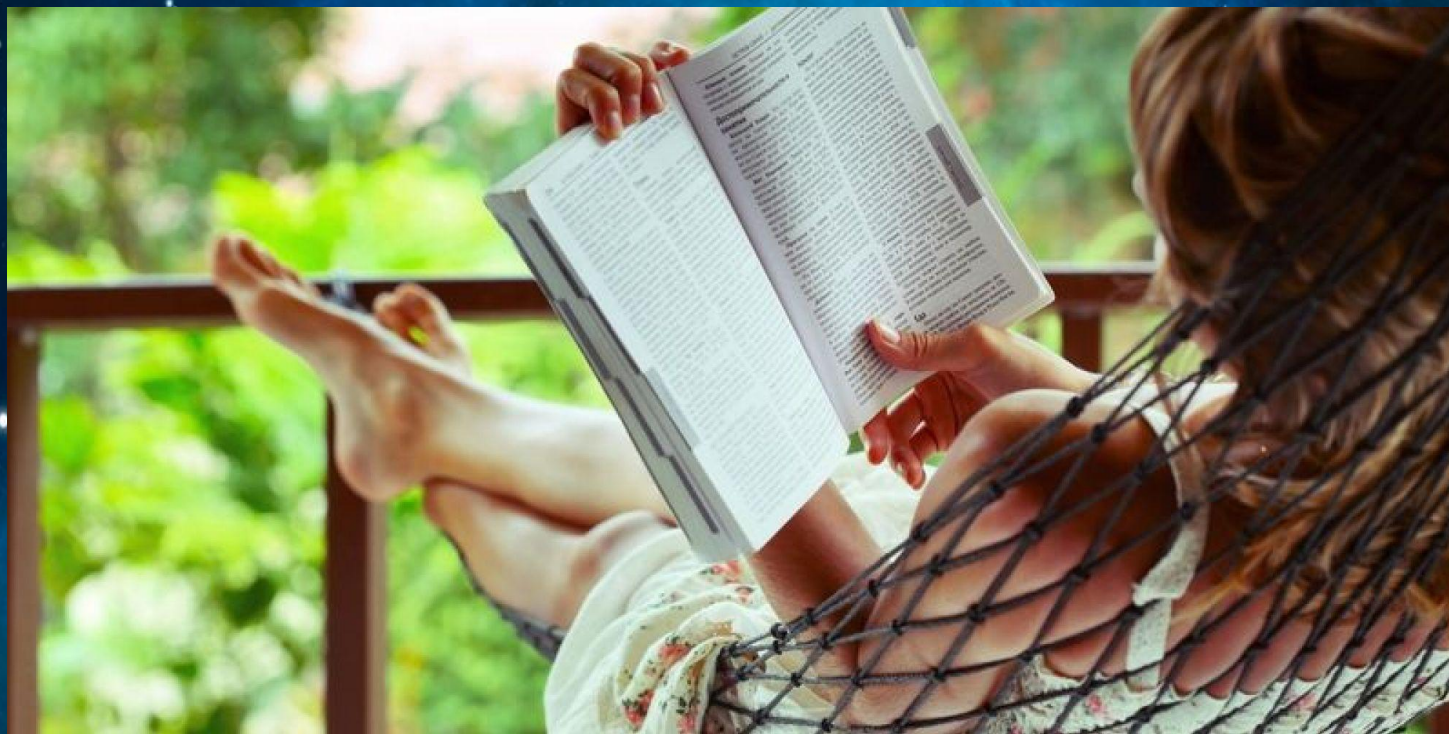
Выпить чаю



Послушать музыку



Чтение книг



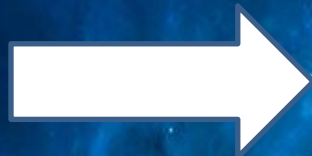
Отправиться на природу



Пообщаться с друзьями или близкими



*Хорошие
межличностные
отношения*



Эустресс



*Улучшение
здоровья*

*Плохие
межличностные
отношения*



Дистресс



*Ухудшение
здоровья*

A vibrant blue nebula with wispy, ethereal patterns of light and gas, set against a dark background filled with numerous bright, white stars of varying sizes. The overall effect is a deep, cosmic blue with a sense of vastness and light.

Спасибо за внимание