



STRESS IST DIE  
URSACHE ALLER  
KRANKHEITEN



STRESS

STRESS KANN  
VERSCHIEDENE  
PROBLEME  
HERVORRUFEN

- Um zu verstehen, warum man den Stress bekommt, müssen wir auch die Stresssituation verstehen, die oft mit Angst und Depression vermischt ist.



Der Stress ist natürliche  
Reaktion des Organismus auf  
äußere Reize



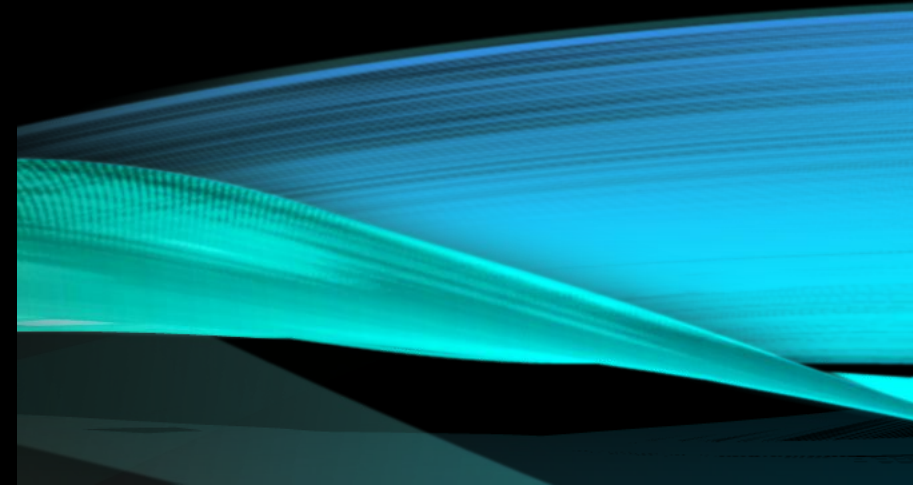
A hand holding a stop sign with the text "STOP" and "СТРЕЧ" written on it. The background features a woman's face and a rainbow.

STOP  
СТРЕЧ

RATSCHLÄGE



RAT №1  
EINE DUSCHE  
NEHMEN



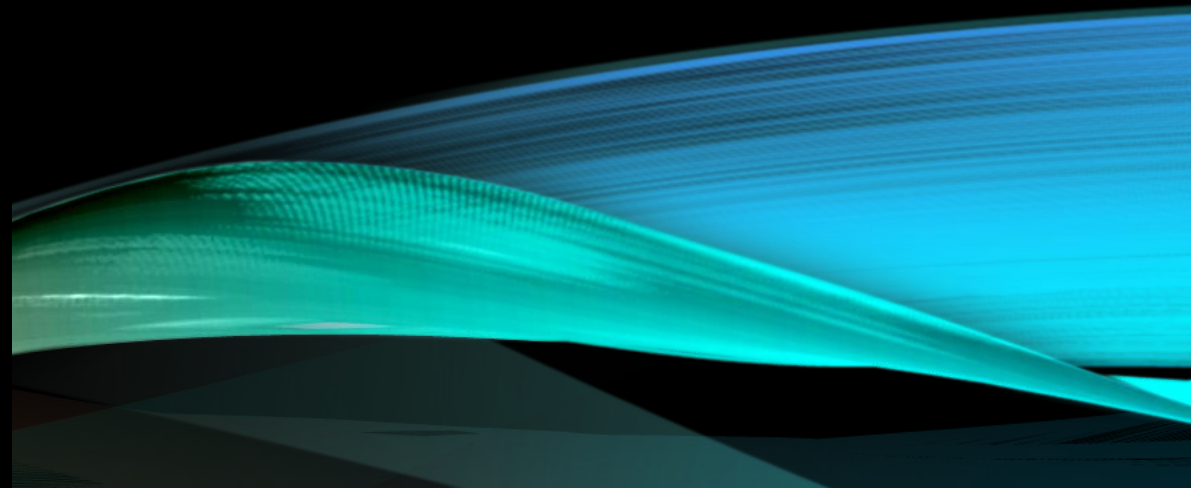


# RAT №2

## PHYSISCHHE AKTIVITÄT



# RAT №3 EINE ATMUNGSGYMNASTIK MACHEN



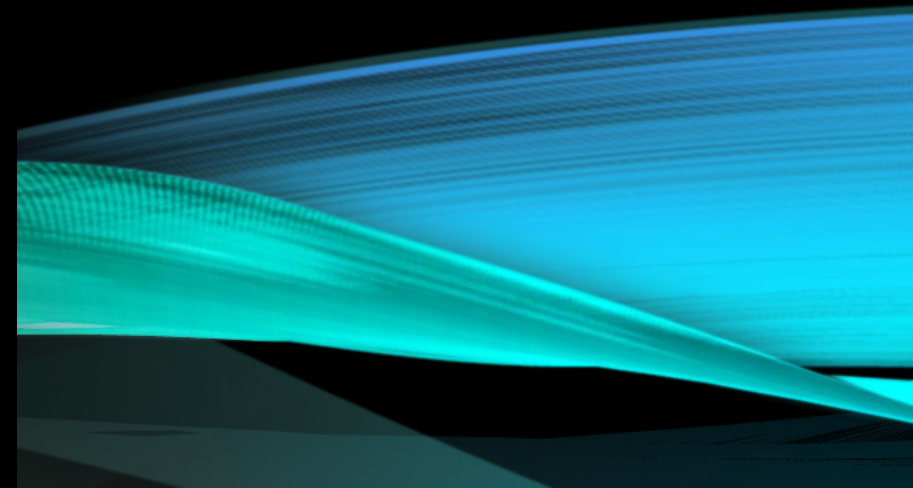




RAT №4  
VERSUCHEN ETWAS ZU  
ZEICHNEN

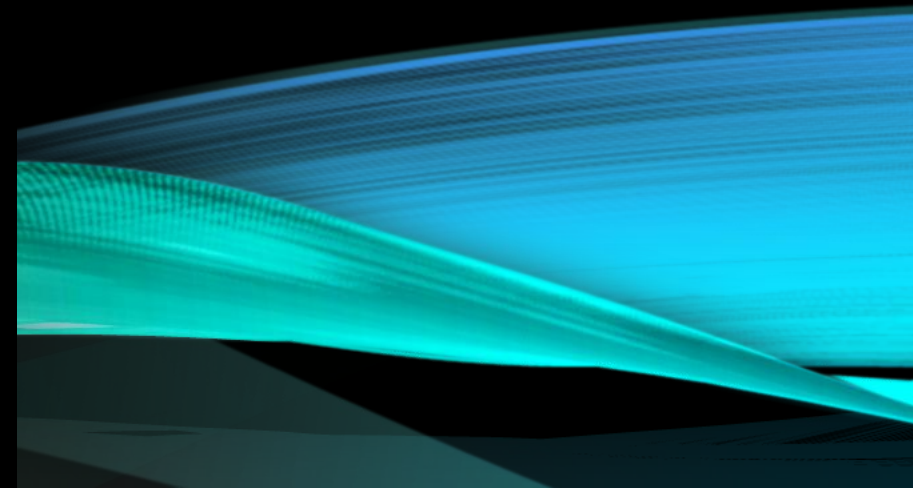


RAT №5  
POSITIVE  
EMOTIONEN



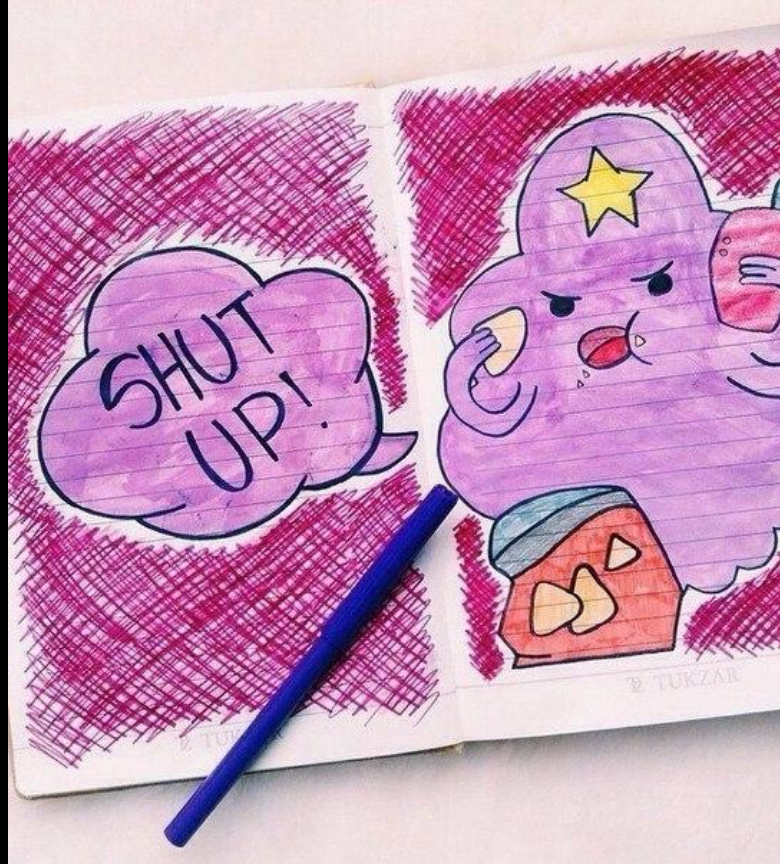


# RAT №6 ENTSPANNUNG

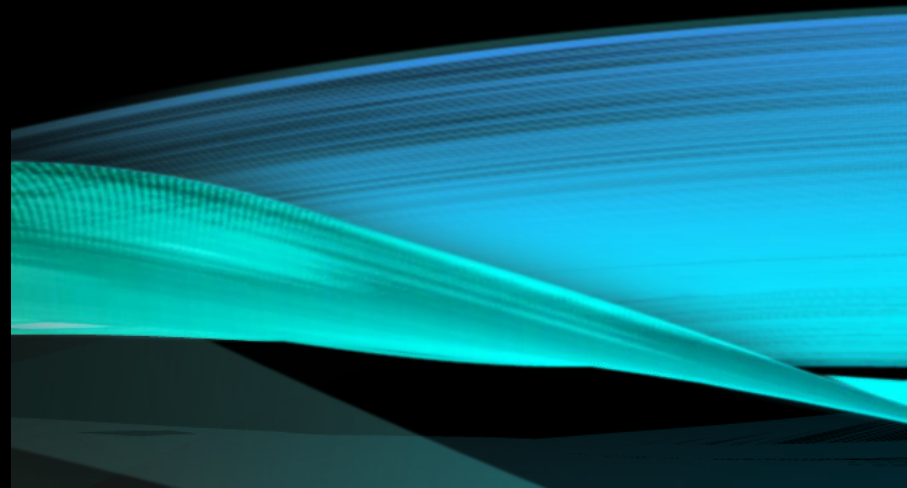


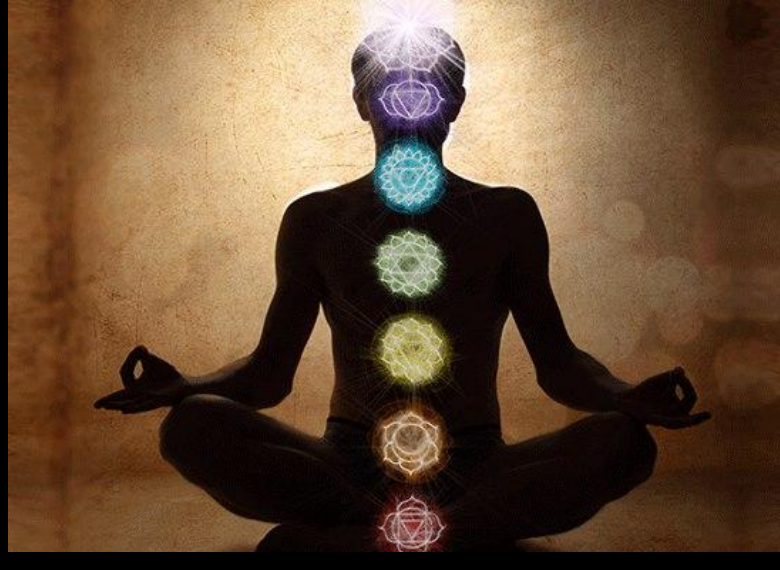


RAT №7  
STARLEN SIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

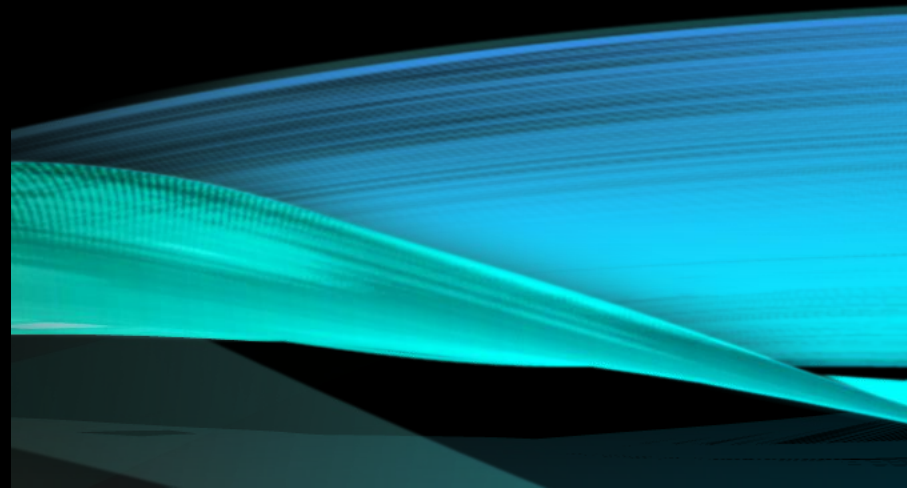


# RAT №8 PERSÖNLICHES TAGEBUCH





# RAT №9 MEDITATION



WIR WÜNSCHEN  
IHNEN SO WENIG  
WIE MÖGLICH  
STRESS AUSSTEHEN.  
UND WIR HOFFEN,  
DASS UNSERE  
RATSCHLÄGE IHNEN  
SEHR GUT HELFEN  
WERDEN.





VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

DIE PRÄSENTATION WURDE VON  
PRUTSEVA ANASTASIA,  
MISHURINA SOFIIA,  
KECHEDZHIEVA ALEXANDRA  
VORBEREITET