

# Способи зняття стресу

---

## Що таке стрес?

Стрес – це емоційна реакція організму на якійсь подразник, щоб організм зміг мобілізуватися для вирішення проблеми.



Що відбувається з організмом у момент стресу?

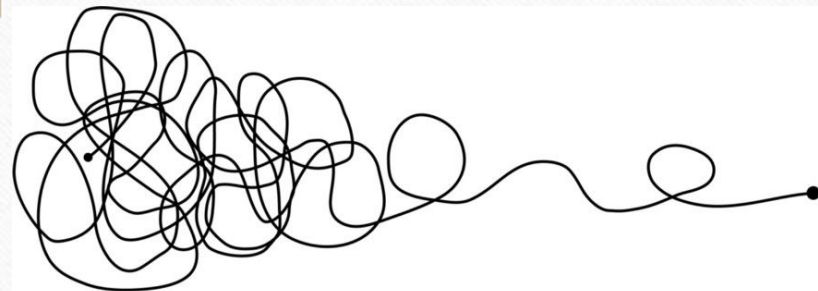


один сплошной  
стресс вокруг

Пийте зелений чай

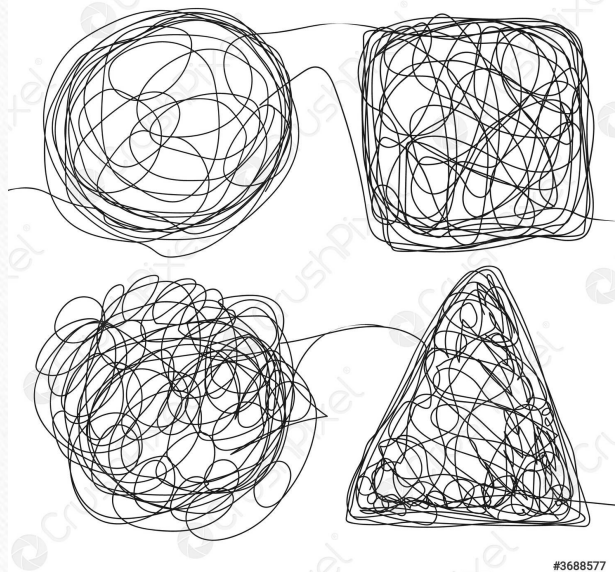


# Перенесіть проблеми на папір

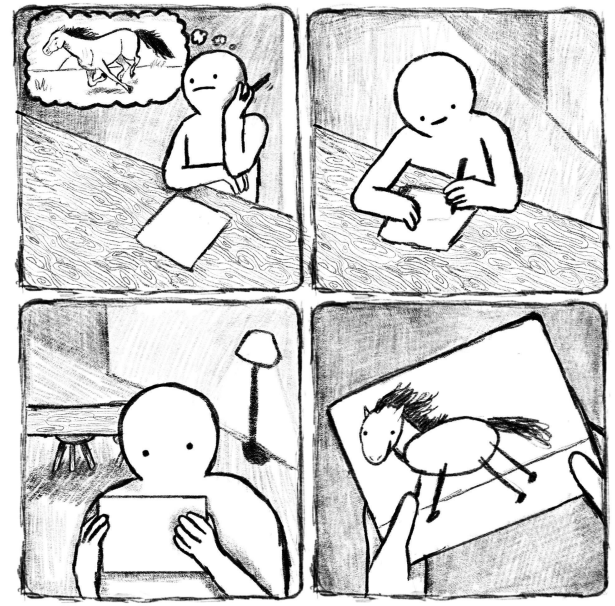


COMPLEXITY

SIMPLICITY

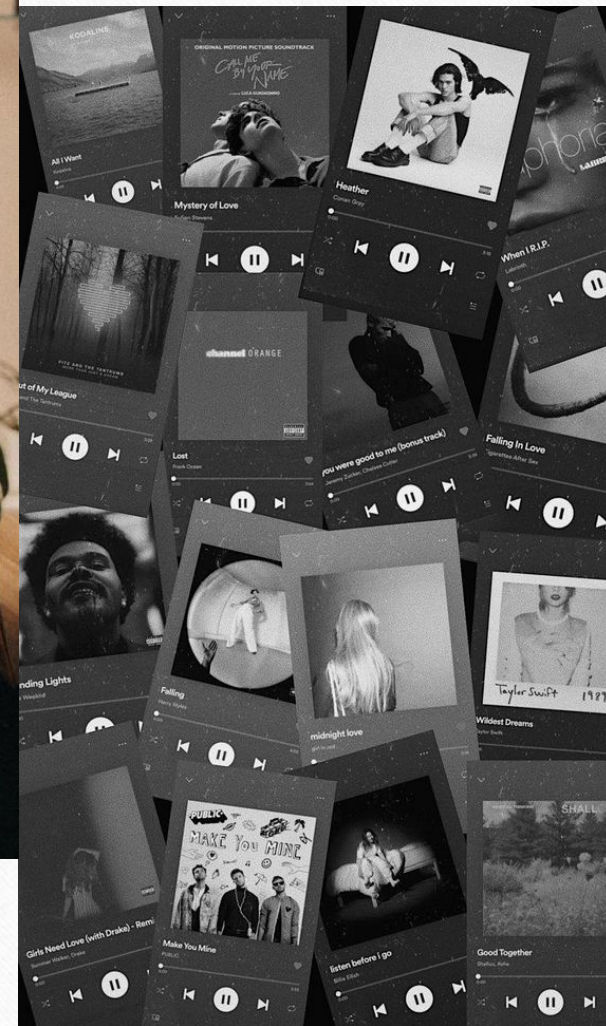


#3688577



JENNSCOMICS

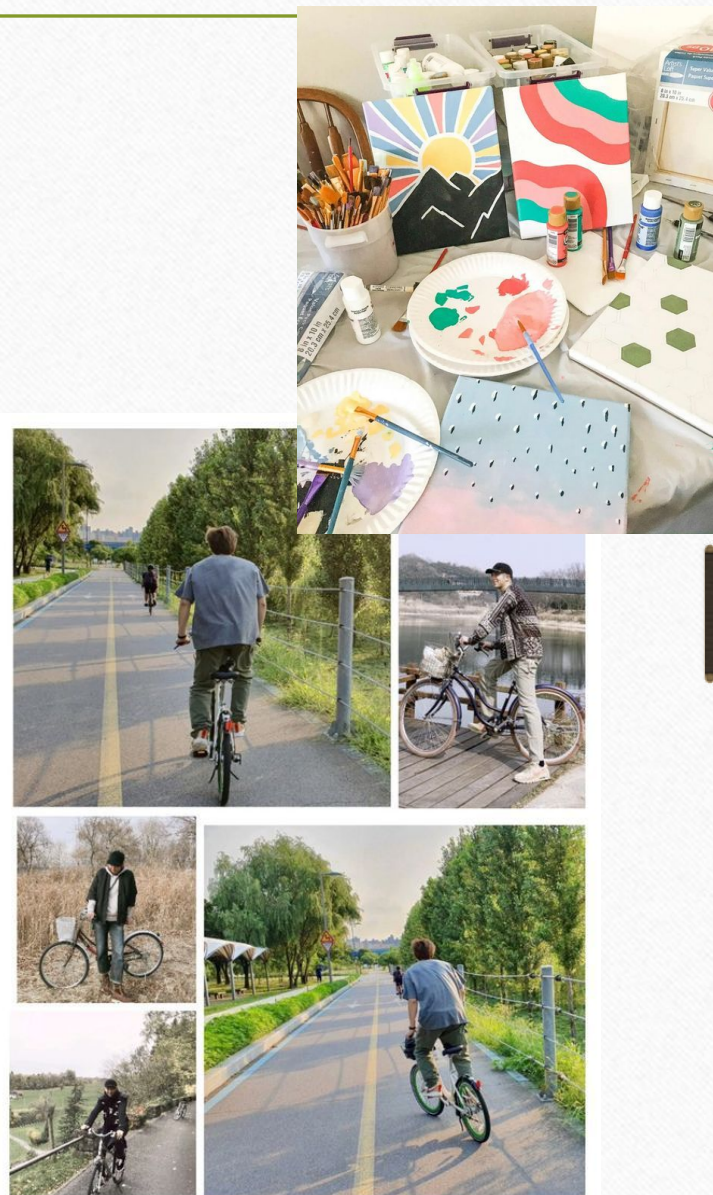
Послушайте улюблену музику.



ЇЖТЕ ШОКОЛАД



Вдарте м'ячем об підлогу.

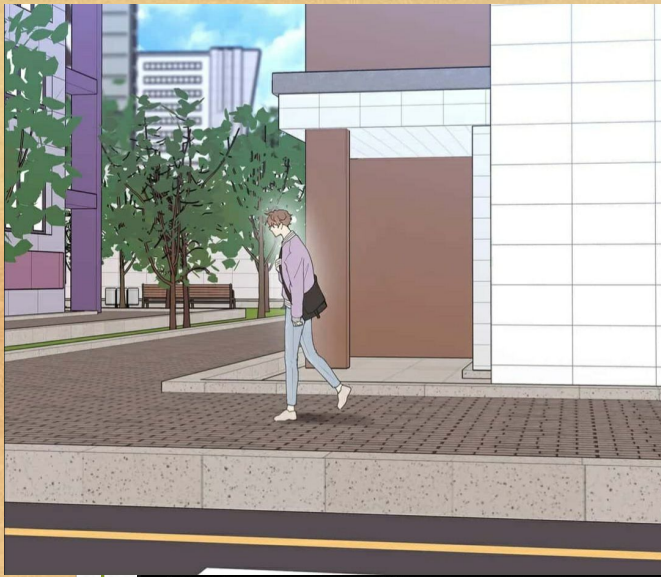




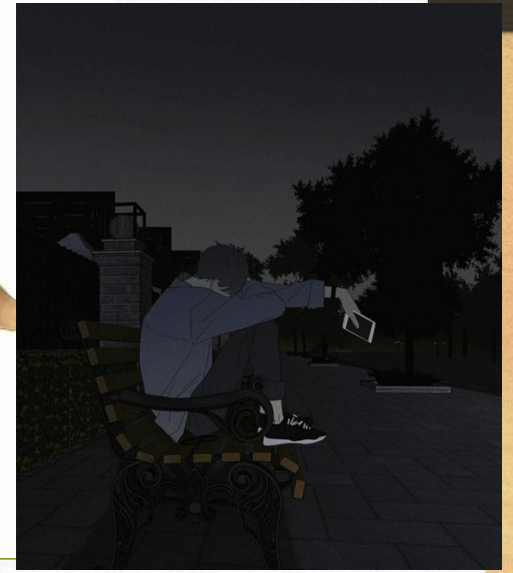
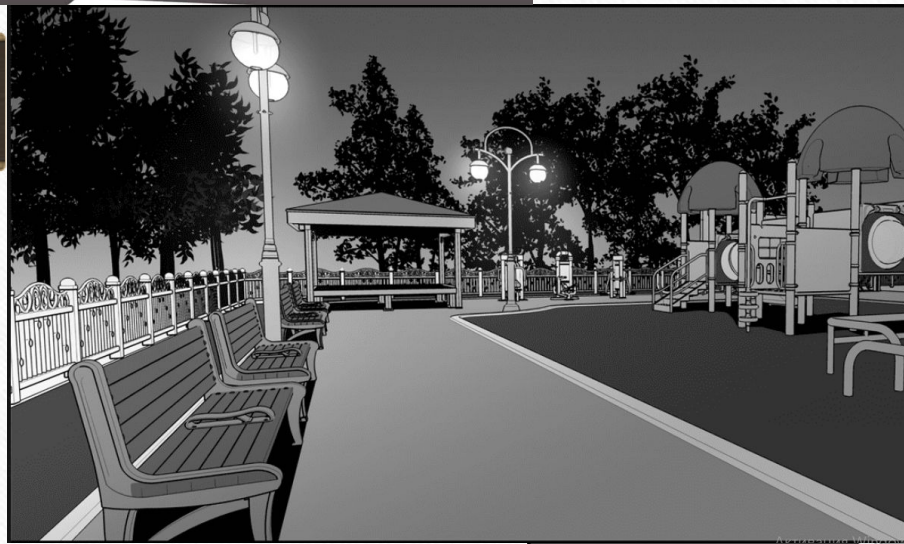
Вдихніть запах апельсина.

---



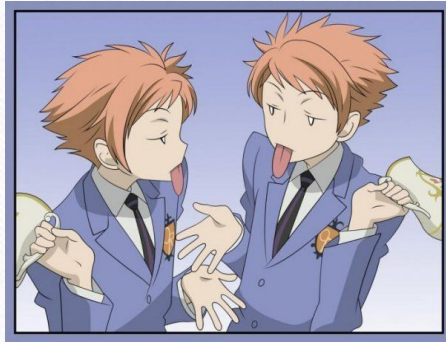


Прогуляйтесь



# Проведіть собі аромотерапію





Поговоріть із кимось



Дякую за увагу!

