

Способи зняття стресу

Що таке стрес?

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



Що відбувається з організмом у момент стресу?

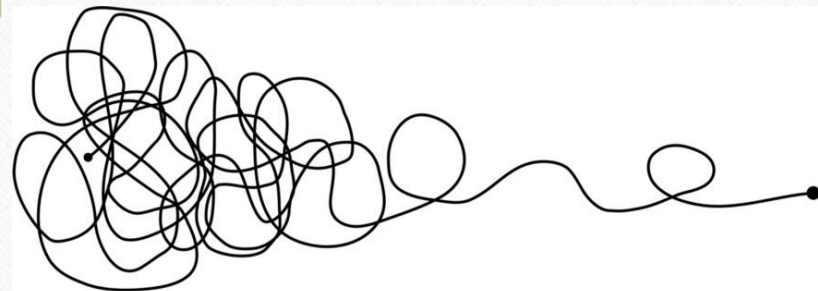


один сплошной
стресс вокруг

Пийте зелений чай

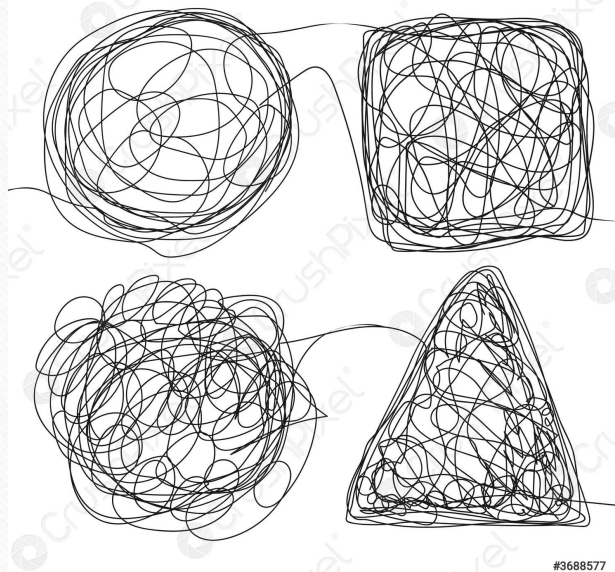


Перенесіть проблеми на папір

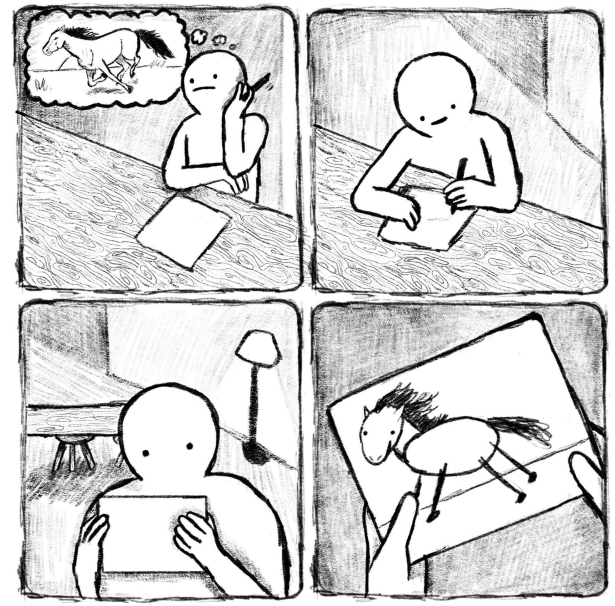


COMPLEXITY

SIMPLICITY

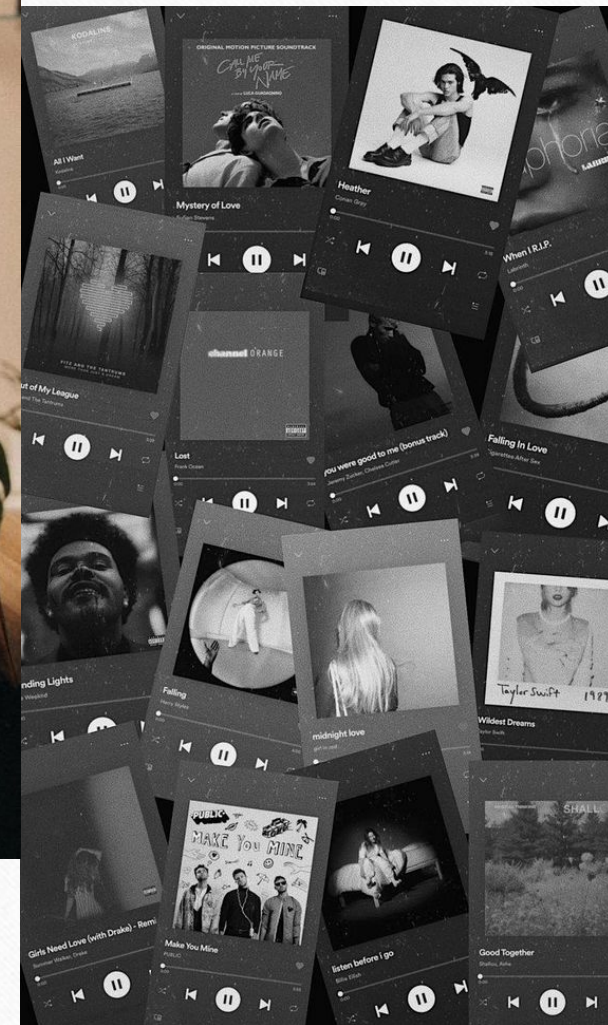


#3688577



JENNSCOMICS

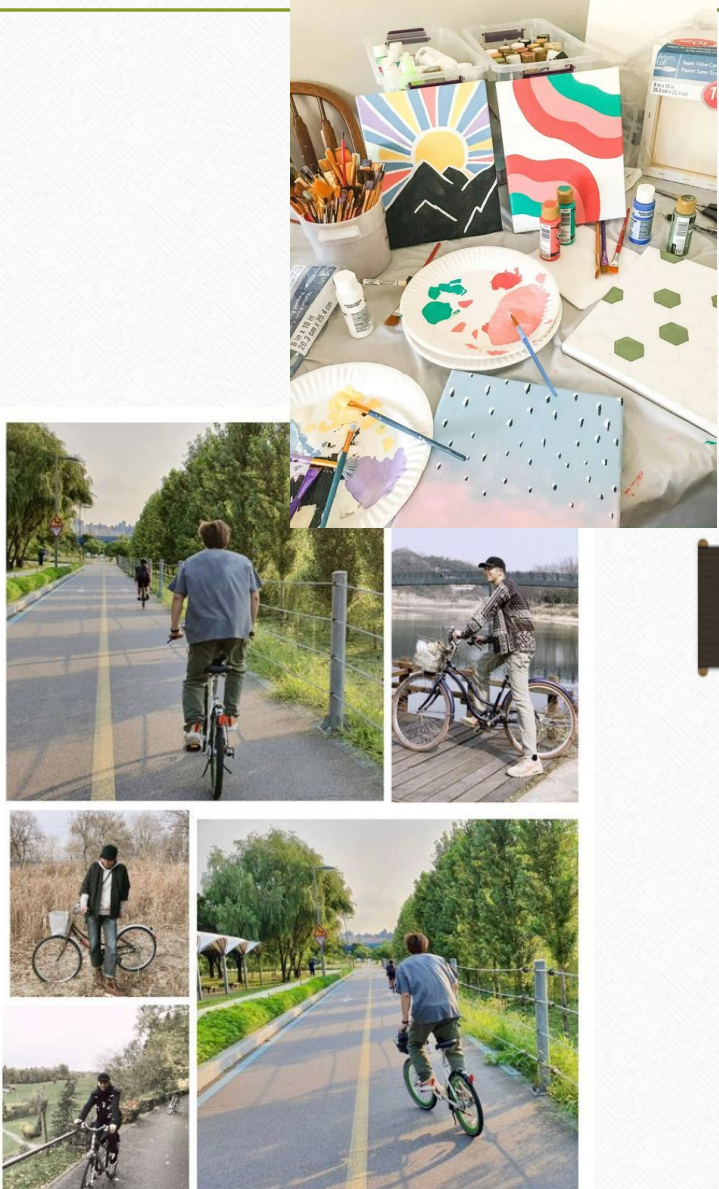
Послушайте любимую музыку.



ЇЖТЕ ШОКОЛАД



Вдарте м'ячем об підлогу.

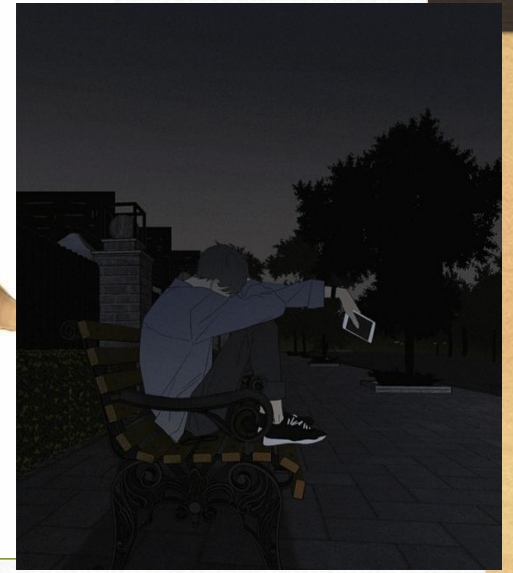
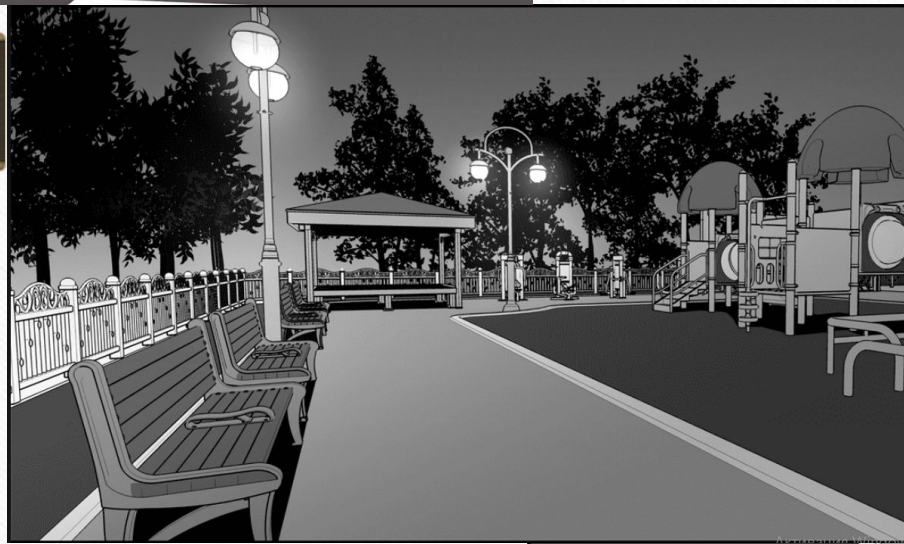


Вдихніть запах апельсина.

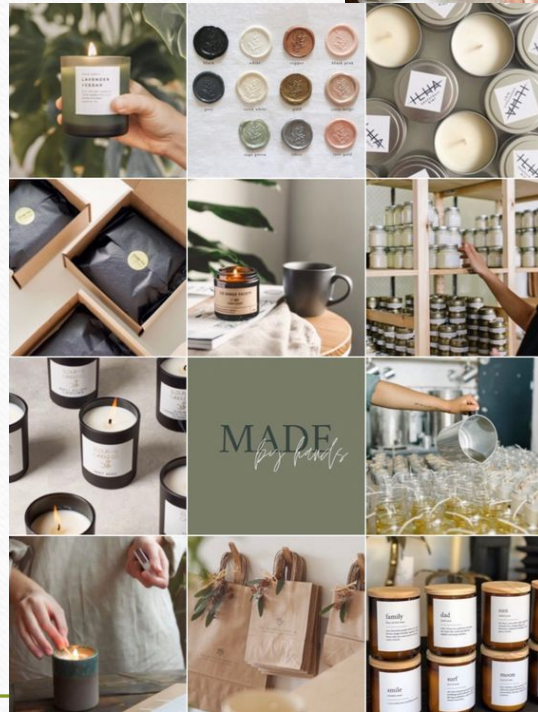


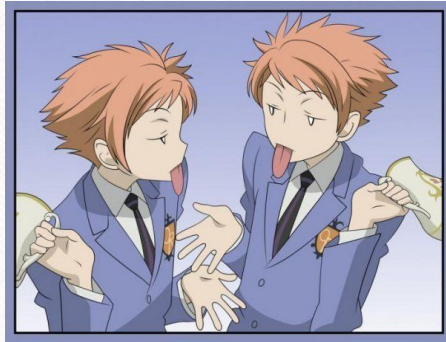


Прогуляйтесь



Проведіть собі аромотерапію





Поговоріть із кимось



Дякую за увагу!

