

Ааш зан ба стресс

Баянжаргал

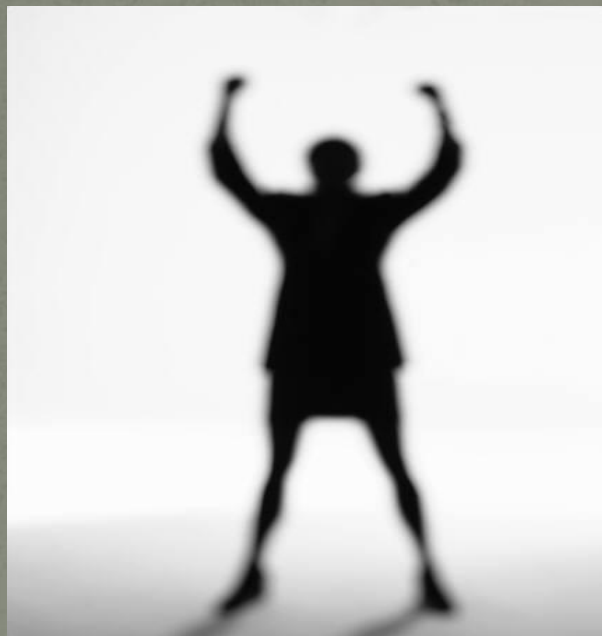
Оршил

Хүний ааш зангаас гарах
олон төрлийн стресс

ҮНДСЭН ХЭСЭГ

Стресс гэдэг нь амьдралд гарч байгаа томоохон өөрчлөлдүүдийн улмаас биед үүсэж байгаа дарамт буюу шахалтад хүний бие махбодид болон оюун сананы үзүүлэх хриу үйлдэл юмаа

Хавсралт



Зан ааш

● Хүний зан аашыг :

● Эерэг

Сөрөг

● Хөгжилтэй

Ууртай

● Наргианч

Харамч

● Өглөгч

Аминч

● Уярай

Хүйтэн

● Даруухан

Чальчаа

● Эдгээрээс үүсэх стрессийн талаар

Стрессээр үүсгэгч

- Хүчтэй стресс үүсгэгч
- Өдөр тутам тохиолддог жижиг стресс үүсгэгч

Стрессийг үргэлжлэх хугацаа

- Богино хугацааны
- Удаан хугацаа гэж ангилдаг

Стрессийг тайлах арга

- Стрессийг тайлах богино хугацааний аргууд
- Стрессийг тайлах удаан хугацааний аргууд

Стресст орсн хүнд гарч болох өрчлөлтүүд

- Зүрх дэлсэх
- Амьсгал давчдах
- Салгалж чичрэх
- Уйтгарлах
- Цочимтгой болох
- Айдас хүйдэстэй болох
- Итгэл алдрах баяр бясгалантай болох
- Хэт их унтах
- Архи хэтрүүлэн хэрэглэх

Үргэлжлэл

- Тамхи татаж эхлэх
- Бусдыг дайрч давшлах
- Татдаг тамхины тоо олшрох
- Гэдэс базлах
- Нойр хулжих
- Сэтгэл зоинох үймрэх
- Гуниглах
- Хумсаа мэрэх
- Хоол бага идэх
- Амархан уйлах
- Амиа хорлохыг оролдох





ЭЦЭСТ НЬ

● Стрессээ зохицуулж сурцгаая