



***Стресс
и его воздействие на
человека***

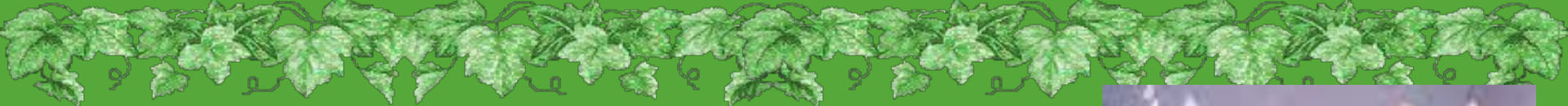






Стресс (в переводе с английского «напряжение») – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.





Стрессоры – это факторы, вызывающие напряжение организма



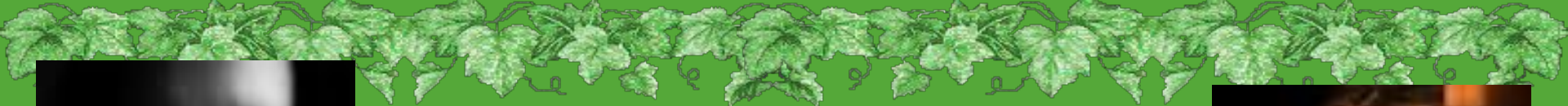
стрессоры



физические
Холод, голод, загрязнение среды, инфекции

психические
Конфликтные ситуации





Тревога



Сопротивляемость



Истощение



Способы борьбы со стрессом

Природа, музыка, чтение



Общайся с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами



Поддержка близких





Переключись на хорошее, вспомни
счастливые моменты

Займись спортом



Прими контрастный душ



Скомкай газету, сделай этот комок как можно меньше и забрось как можно дальше или порви газету на мелкие кусочки.



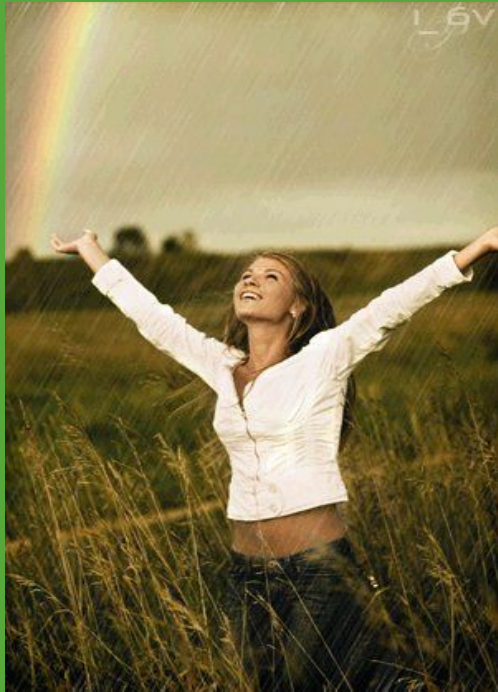


Крась красками



Помой посуду или постирай бельё

**Правильно питайся,
соблюдай режим дня**



Радуйся жизни

**Пирамида
питания**



**Общайся с
животными**



**Выполняй упражнения для снятия
стресса**





**Стресс – это не то,
что с вами случилось,
а то, как вы это
воспринимаете.**

Г. Селье

