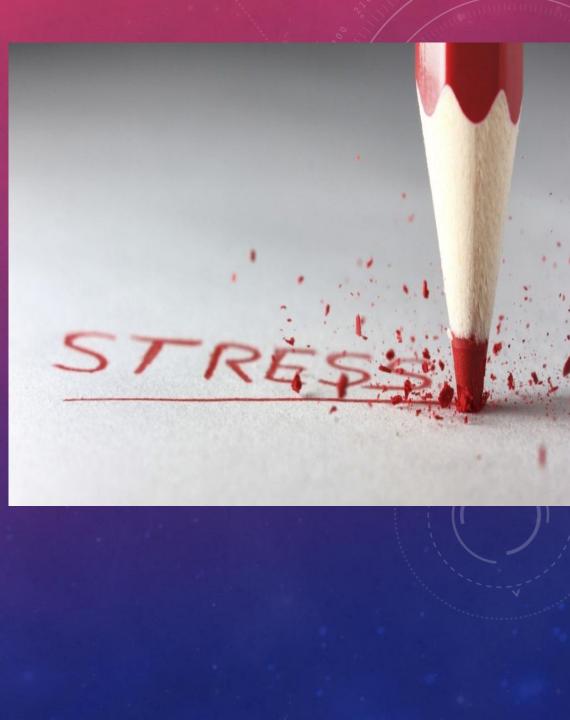


HOLLY HIL WOLF LOCA // MACIOUS PEGG





Состояние нервной системы

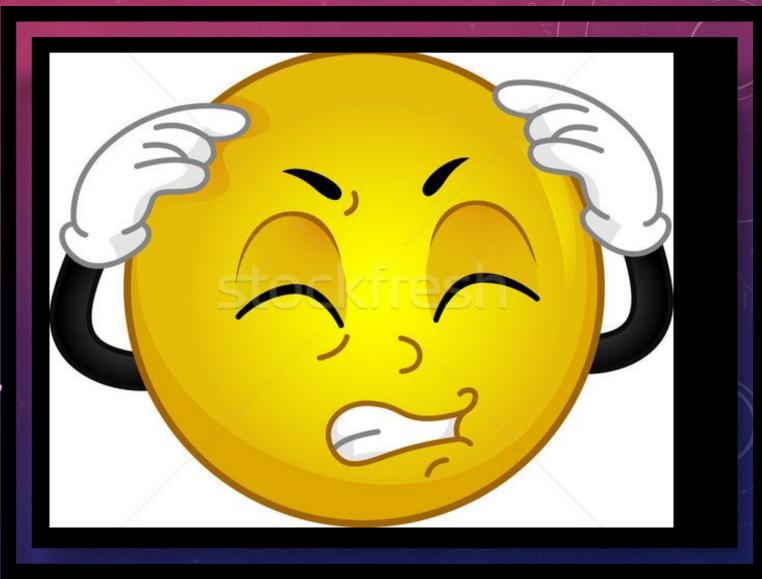
- 1. Хлопаете ли вы дверью, когда выходите из квартиры?
- 2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней.
- 3. Теряете ли вы самообладание в споре?
- 4. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?
- 5. Размахиваете ли при разговоре руками?
- 6. Вы можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, что бы он не дрожал?
- 7. Говорите ли вы иногда сам с собой?
- 8. Обижаетесь ли вы по пустякам?
- 9. Долго ли вы не можете заснуть вечером?

зма

ций

ПЕРВАЯ (СТАДИЯ ТРЕВОГИ)

Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.



ВТОРАЯ (СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ)

Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго



ТРЕТЬЯ (СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ)

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах. Потеря



СТРЕССА!!!!

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.



*«ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ» СТРЕСС ВЕДЕТ К ДЛИТЕЛЬНОМУ ПРЕБЫВАНИЮ В СОСТОЯНИИ ПРИПОДНЯТОГО НАСТРОЕНИЯ, ЧТО, ВЕСЬМА БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ: ПОВЫШАЕТСЯ ИММУНИТЕТ, ОТСТУПАЮТ БОЛЕЗНИ, ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ ПРИЛИВ РАДОСТИ, ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДИТ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ.



