



# Стресс и его профилактика



# План:

**01**

Понятие о стрессе. Признаки стресса

**02**

Классификация стресса

**03**

Влияние психологического стресса на организм человека

**04**

Способы борьбы со стрессом

**05**

Методы профилактики стресса



STRESS  
STRESS  
STRESS



STRESS  
STRESS  
STRESS

# 01

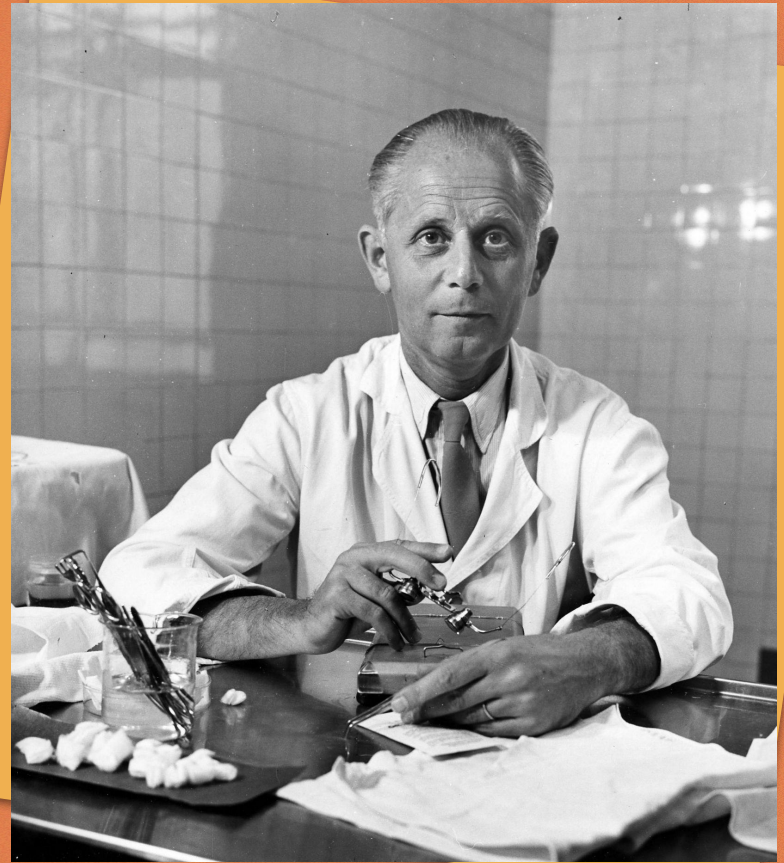
Понятие о стрессе.  
Признаки стресса

STRESS  
SS  
SS  
SS  
SS  
SS  
SS  
SS



# Стресс

В 1936 году Канадский патолог и эндокринолог ввёл новый термин: “стресс” - совокупность неспецифических (общих) ответных реакций, возникающих в ответ на действие любого неблагоприятного фактора





# Физиологические Признаки Стресса

STRESS  
STRESS  
STRESS



- частые головные боли;
- учащенное сердцебиение;
- снижение иммунитета;
- резкое похудение или, наоборот, стремительный набор массы;
- ухудшение работы органов и т.д;





# Психологические Признаки Стресса

STRESS  
STRESS  
STRESS



- рассеянность;
- расстройство памяти;
- тревожность;
- плаксивость;
- раздражительность и т.д

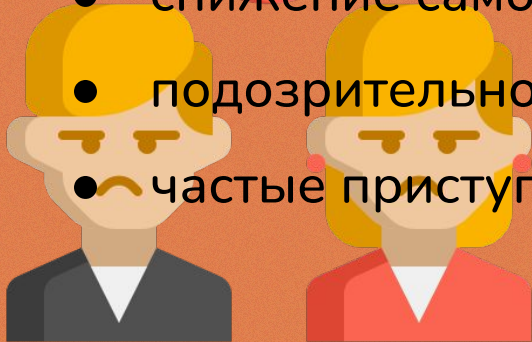
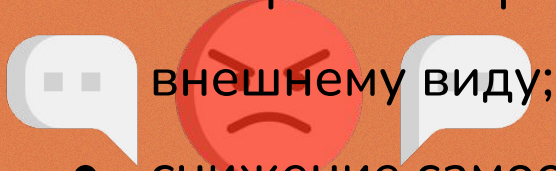




# Личностные Признаки Стресса

STRESS  
STRESS  
STRESS

- конфликтность;
- агрессивность;
- потеря интереса к жизни, друзьям, своему
- внешнему виду;
- снижение самооценки;
- подозрительность;
- частые приступы гнева и чувство беспомощности;

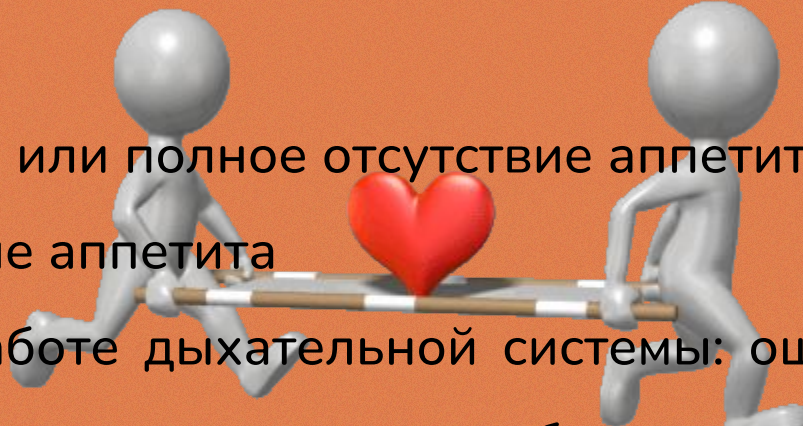




# Медицинские Признаки Стресса

STRESS  
STRESS  
STRESS

- Перепады артериального давления, нарушение сердечного ритма
- Снижение или полное отсутствие аппетита, иногда – резкое повышение аппетита
- Сбои в работе дыхательной системы: ощущение нехватки воздуха, частые простудные заболевания
- Мышечные спазмы, судороги, иногда возникают боли в спине и т.д





STRESS  
STRESS  
STRESS

02

Классификация  
стресса

STRESS  
SS  
SS  
SS  
SS  
S  
SS



# СТРЕСС



- Физиологические
- Психоэмоциональные
- Эмоционально положительные и эмоционально отрицательные
- Кратковременные (острые) и долгосрочные (хронические) стрессы





# СТРЕССОРЫ

STRESS CALM DOWN  
STRESS CALM DOWN  
STRESS CALM DOWN

## Физиологические

Болевые воздействия;  
чрезмерная  
физическая нагрузка;  
экстремальная  
температура



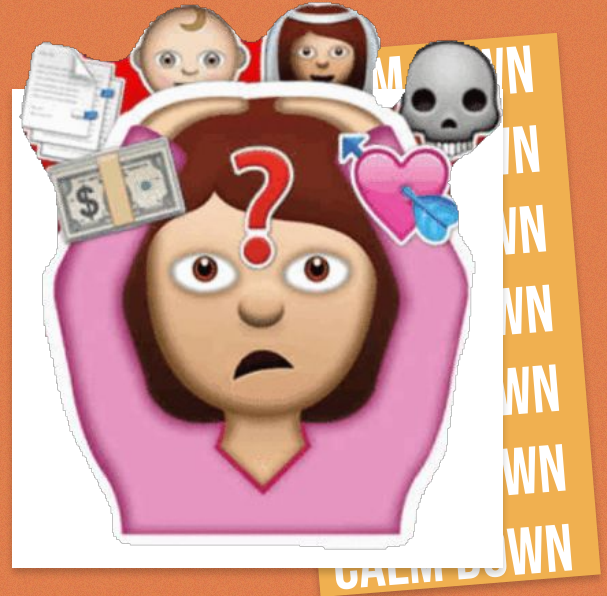
## Психологические

Необходимость  
принятия решения;  
ответственность за  
что-либо; обида,  
переживание,  
конфликт



# СТРЕСС

- Биологический
- Психологический
- Эмоциональный
- Информационный





**STRESS  
STRESS  
STRESS**

**03**

**Влияние психологического  
стресса на организм  
человека**

**STRESS  
SS  
SS  
SS  
SS  
S  
SS**



## Влияние психологического стресса на организм человека

**NO STRESS HAPPY NO**

Когда стресс становится длительным или хроническим, это может иметь серьезные последствия для вашего организма. Стресс может негативно повлиять на скелеты и мышцы, органы дыхания, сердце и сосуды, желудочно-кишечный тракт. Также стресс может к увеличению выработки стероидных гормонов, называемых глюкокортикоидами

**STRESS HAPPY NO**



STRESS  
STRESS  
STRESS

04

Способы борьбы со  
стрессом

STRESS  
ESS  
SS  
SS  
SS  
S  
SS



STRESS  
STRESS  
STRESS

CALM DOWN CALM DOWN

CALM

CALM

CALM

CALM

CALM

CALM DOWN

- Релаксация
- Правильное питание
- Разрядка по восточным методикам
- Плеск воды и благоухание масел
- Лекарственные настои
- Переключение на другие виды деятельности



STRESS  
STRESS  
STRESS

05

Профилактика стресса

STRESS  
ESS  
SS  
SS  
SS  
S  
SS



BE CALM  
BE CALM

# Профилактика Стресса

- отдых;
- полноценный сон;
- правильное питание;
- спорт;
- массаж;
- водные процедуры и т. д





## Список использованной литературы:

- [https://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс#История\\_термина](https://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс#История_термина)
- <https://miin.ru/blog/psikhologiya-stressa/>
- <https://expertclinics.ru/services/antivozrastnaya-medicina/lechenie-stressa/>
- <http://duckproxy.com/indexa.php?q=aHR0cDovL3d3dy5teXNoYXJlZC5ydS9zbGlkZS82Mik3NTQv>
- <https://medboli.ru/simptomatika/5-fiziceskih-simptomov-stressa-kotorye-nelza-ignorirovat>
- <https://med.ulgov.ru/informasiya/5331/9316.html>
- [https://kpfu.ru/staff\\_files/F928476394/Psihologiya\\_stressa\\_i\\_metody\\_ego\\_profilaktiki.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf)
- <https://minzdrav.gov.by/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-depressiy-stressov-suitsidov/zhizn-bez-stressa.php>
- <https://ppt-online.org/648431>
- <https://tuvqurep.elpub.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/156/ФИЗИОЛОГИЯ%20СТРЕССА.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/kak-stress-vliyaet-na-zdorove-vsego-organizma-otvetil-vrach/>
- <https://skvira.by/articles/kak-borotsya-so-stressom/>
- <https://qorzdrav.org/Staritsa/blog/kak-borotsja-so-stressom/>
- <https://www.5gkb.by/patsientam/zdorovyi-obraz-zhizni/profilaktika-stressa/>