



# КАК ПРЕВРАТИТЬ СТРЕСС В ДРУГА?

*Ирина Платонова, 141 группа.*



# ИССЛЕДОВАНИЕ

## • 30 000 жителей, 8 лет ИЕ В США

- У тех, кто пережил много стресса и верил, что стресс опасен для здоровья, риск умереть возрос на 43%.
- Предположительно, более 20 000 человек в год умирают не из-за самого стресса, а из-за веры в то, что он опасен для здоровья.
- 15 место в рейтинге причин, из-за которых умирают люди в США.





# ОКСИТ

---

## ОЦИН

- Гормон стресса, отвечающий за ликвидацию его последствий посредством общения с другими людьми.
- Является нейрогормоном, то есть отвечает за то, чтобы мозг в момент стресса начинал искать поддержки и побуждал нас делиться своими проблемами, а не держать их в себе.
- Окситоцин сглаживает действие стресса, укрепляет сердце и сосудистую систему.





# ЕЩЁ ОДНО

# ИССЛЕДОВАНИЕ В

• 1 000 американцев в возрасте от  
**США** 34 до 93 лет.

- Те, кто пережил много стресса и не уделяли времени близким, **повысили свои шансы умереть на 30%.**
- Те, кто пережил много стресса и чаще заботился о других, **сократили свои шансы умереть на 15%.**
- **Забота развивает устойчивость.**





# ВЫВ

---

- # ОДЫ
- Наши мысли и действия могут изменить последствия влияния стресса.
  - Стресс полезен, если мы рассказываем о своих проблемах.
  - Стресс помогает нам понять ценность общения, сближает нас с людьми и даёт нам силы двигаться дальше.
  - Стресс не опасен до тех пор, пока мы не позволяем ему нам вредить.





СТРЕСС НЕ ПРИВОДИТ НАС  
К ОДИНОЧЕСТВУ.  
СТРЕСС ПРИВОДИТ НАС  
ДРУГ К ДРУГУ.