КАК ПРЕВРАТИТЬ СТРЕСС В ДРУГА?

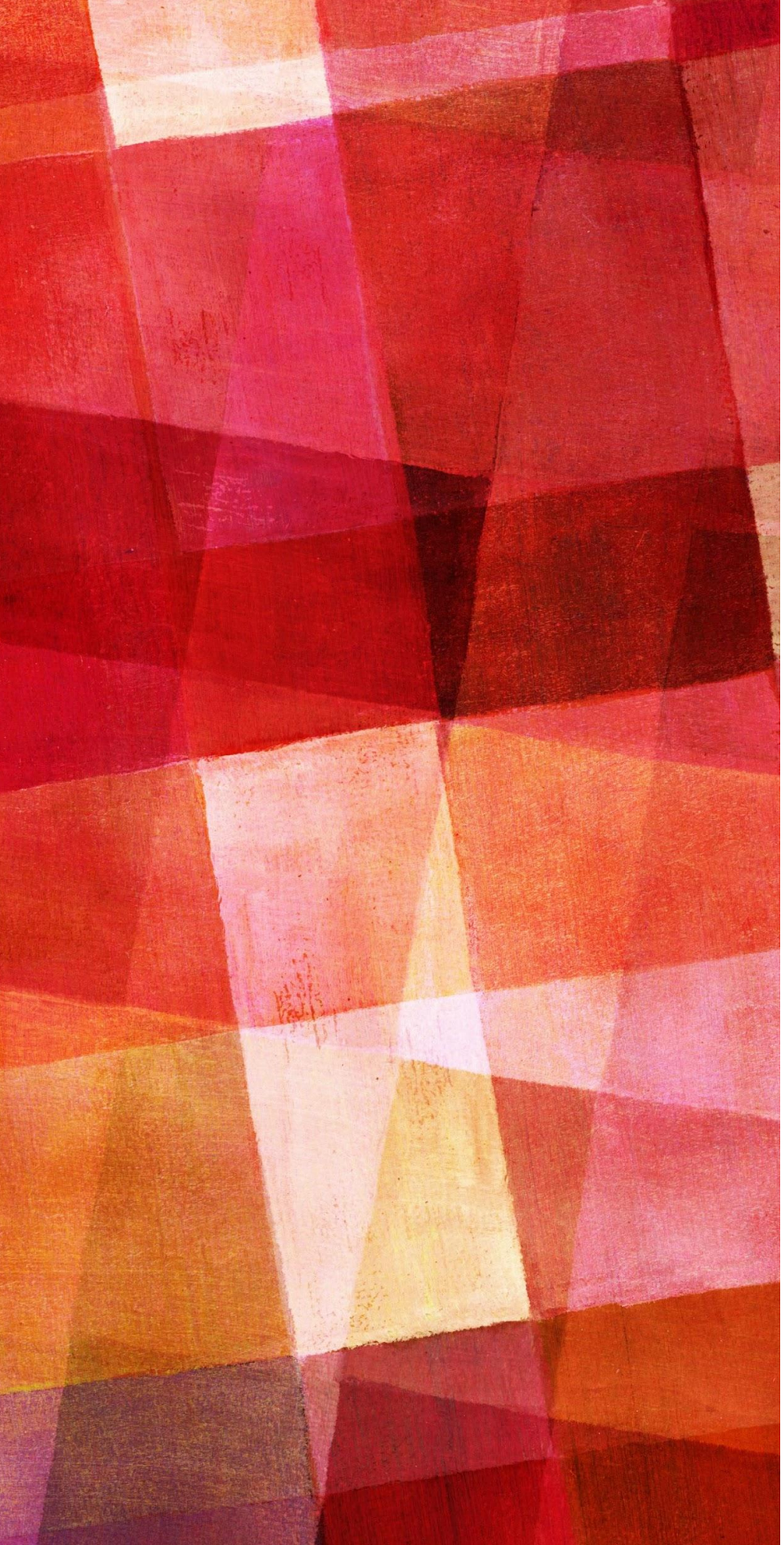
Ирина Платонова, 141 группа.

ИССЛЕДОВАНИЕ В США

- 30 000 жителей, 8 лет.
- 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.

ОКСИТОЦИН

- 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 США

- 1 000 американцев в возрасте от 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.**

ВЫВОДЫ

- 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.