

Физические  
упражнения  
при стрессе



# Что такое стресс?



**Стресс** (stress (англ.) - давление, нажим, напряжение) - сильные эмоциональные переживания, внутреннее напряжение, вызванные какими-то событиями вашей жизни.

**Дистресс** (distress (англ.) - горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) - сильный стресс неприятной направленности.



Регулярные физические упражнения *средней интенсивности* способствуют появлению своего рода иммунитета к стрессу.

Физически активные люди *более устойчивы* к нервным срывам, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни.

Постоянные занятия физическими упражнениями (фитнесом) тренируют не только тело человека, но и поднимают настроение, вселяют уверенность, закаляют нервную систему.

# Причины возникновения стресса



**Факторы:** эмоциональное расстройство, семейные неурядицы, слабое здоровье, проблемы, возникающие на работе.

**Последствия:** бессонница, язвы, провоцирует болезни сердца.

Происходит вследствие выделения гормона адреналина, учащается сердцебиение, повышается давление и растёт количество сахара в крови, увеличивается потоотделение, дыхание учащается, повышается чувство тревоги и страха, закрепляется состояние стресса.

# Что происходит в результате?



Улучшение кровообращения, что улучшает работу сердца, кислород, активно поступающий в лёгкие, улучшает работу дыхательной системы.

В результате процесса метаболизма выделяется гормон эндорфин - гормон счастья.



*Оздоровительные занятия полезны, неважно, чем вы хотите заниматься и какой у вас возраст.*

# Борьба со стрессом

Необходимо проанализировать причины стресса и в дальнейшем постараться свести стрессовые ситуации к минимуму.



*Ежедневные физические упражнения избавляют от напряжения, сжигая избыток стрессовых гормонов и повышая в крови уровень поднимающих настроение веществ - эндорфинов.*

# Подведем итоги



***Физические упражнения*** — естественное средство для борьбы с депрессией и снятия стресса в нашей повседневной жизни.

Регулярные занятия физическими упражнениями заставляют наш мозг выбрасывать в кровь природные эндорфины.

Испытываемое нами чувство благополучия усиливается» и мы ощущаем, что находимся в мире и согласии с самими собой.