

КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА

Что такое стресс?

Это состояние повышенного *физического* или *психического* напряжения, возникающее под влиянием того или иного *фактора*.

Чем опасен стресс?

Все виды стресса негативно сказываются на здоровье и психологическом состоянии человека, приводя к *ряду проблем*.

Профилактика стресса

Стресс, как и болезнь, легче предотвратить, чем лечить!



Какой стресс бывает?

1 Физиологический – в результате чрезмерных физических нагрузок, боли, повышенной или пониженной температуры

2 Психологический – провоцируется ощущением угрозы, страхом, гневом и другими негативными эмоциями

Психологический стресс подразделяется на 2 вида:

Эмоциональный - представляет собой примерно тоже самое, что и психологический

Информационный - при информационных перегрузках (необходимость переработать большой объём информации за короткое время)

ОТДЫХ

Регулярный отдых очень важен для нормального функционирования организма. Каждый человек может найти себе занятие, которое *расслабит* его и *поднимет настроение*.



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Выспавшийся человек имеет *более высокую стрессоустойчивость*. Поэтому здоровый сон – это хорошая защита от стресса.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное и сбалансированное питание *насыщает организм* всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, тем самым *повышая иммунитет*.



СПОРТ

Каждый человек может выбрать себе наиболее подходящий *вид спорта*, исходя из своих предпочтений и физических возможностей. Спорт можно заменить *танцами*.

МАССАЖ

Массаж помогает снять усталость и мышечное напряжение, что способствует *эмоциональному расслаблению*.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Простой и действенный способ релаксации. Ванны с ароматическими маслами, бассейн *полезны* для психического и физического здоровья.

Человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс. А стресса можно избежать! Будьте здоровы!