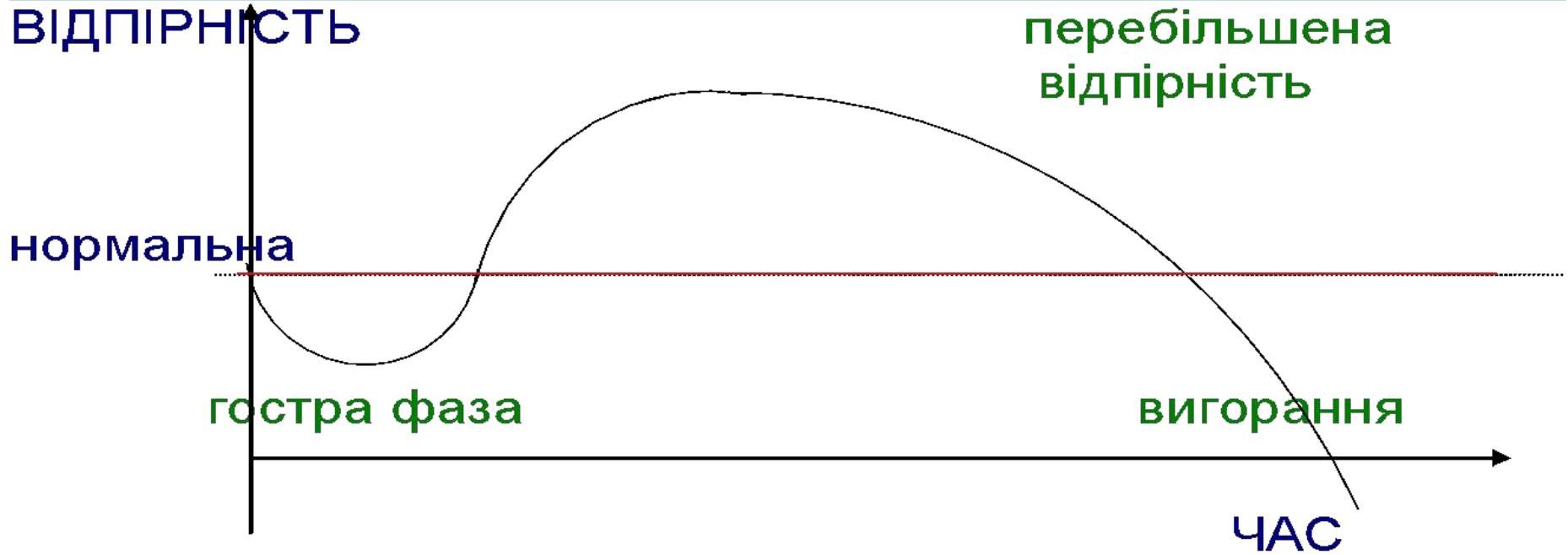


СТРЕС

# Стрес та біологія



# За Селі (Sely)

- **Стрес** – це неспецифічна реакція організму на всі поставлені вимоги.
- „Неспецифічна реакція” означає, що протікає подібно, незважаючи на вид подразника.
- Про реакцію організму вирішує сила подразника (**вимоги**), а не його вид чи ознака (позитивний чи негативний).

# На фізіологічному рівні стрес - це:

- прискорена робота серця,
- прискорена частота дихання,
- підвищена липкість крові,

## підвищений рівень:

- глюкози,
- холестерину,
- інших високоенергетичних субстанцій,
- гормонів – адреналіну, норадреналіну, кортизолу.

# Завдяки стресовій реакції організм здатен до бою



або втечі...



# Стрес і тіло

- прискорене серцебиття і дихання,
- потовиділення, холодна шкіра, долоні, стопи,
- м'язеве напруження,
- шум у вухах,
- млота, пронос, часте сечовиділення,
- болісні відчуття: біль у плечах, м'язові судоми, проблеми травлення, болі і завороти голови, нашкірна висипка,
- психосоматичні хвороби: завороти шлунку і апендицит, високий тиск, астма, цукровий діабет, геморой, вогнищеве облісіння, ревматизм, часті інфекції.

# Стрес та емоції

- страх, неспокій,
- депресивний настрій,
- почуття фрустрації,
- роздратування,
- ворожість, безпорадність,
- пригнічення,
- нетерплячість.



# Стрес та мислення

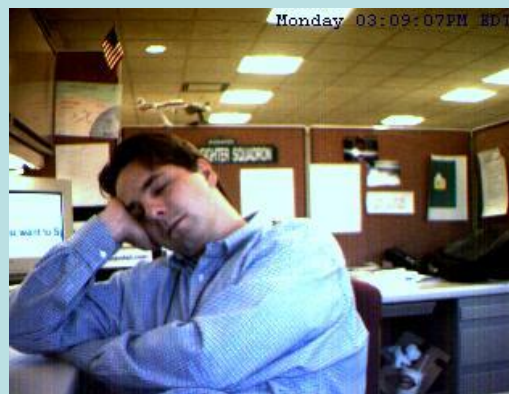
- труднощі із концентрацією уваги,
- труднощі із прийняттям рішення,
- хаос думок, „відхилення думки”,
- звуження уваги,
- твердість думок, відсутність творчості,
- втрата об'єктивізму,
- проблеми із пам'яттю,
- багато помилок,
- песимістичні передбачення,
- втрата самовпевненості.

# Життя без стресів?

економність



# Правильні сигнали – невластиві реакції



# Доля виробництва чи виконана робота?

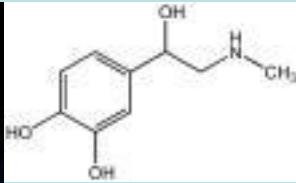


# У якому стані твоя машина?

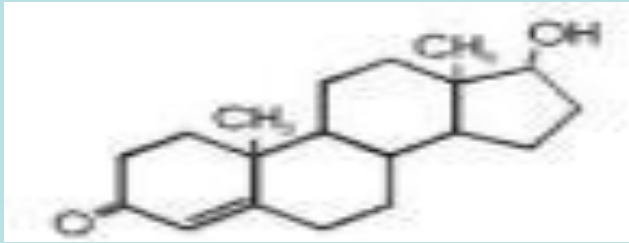
Пробіг: 100 000 км



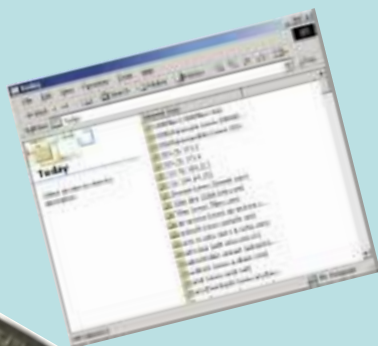
# Адреналін і його відсутність



# Кортизол – гормон стрессу



# 1 „рік в мережі” = 3 рокам життя







# Ліниві живуть довше...



# Біологічні дороговкази

- Дихай свідомо
- Висипайся
- Будь фізично активним
- Використовуй денне світло
- Дотримуйся повноцінного харчування
- Смійся і не стримуй плач
- Роби перерву в роботі для релаксації
- Будь у контакті із природою
- Тренуй мозок
- Прислухайся до сигналів свого тіла