

Стресс и его влияние на человека



Стресс

— это состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий



Различают три стадии стресса:

Стадия

мобилизации

увеличивается

частота

сердечных сокращений, повышается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам.



Стадия

сопротивления

На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. Организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить уровни стресса.

Стадия

истощения

нервозность,

смутная

тревога, быстрая утомляемость, раздражительность, чувство беспомощности, головная боль, бессонница, потеря аппетита и др.



Стресс

Каждому человеку присущ свой оптимальный уровень стресса

Когда стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психические возможности личности, нарушает деятельность человека.

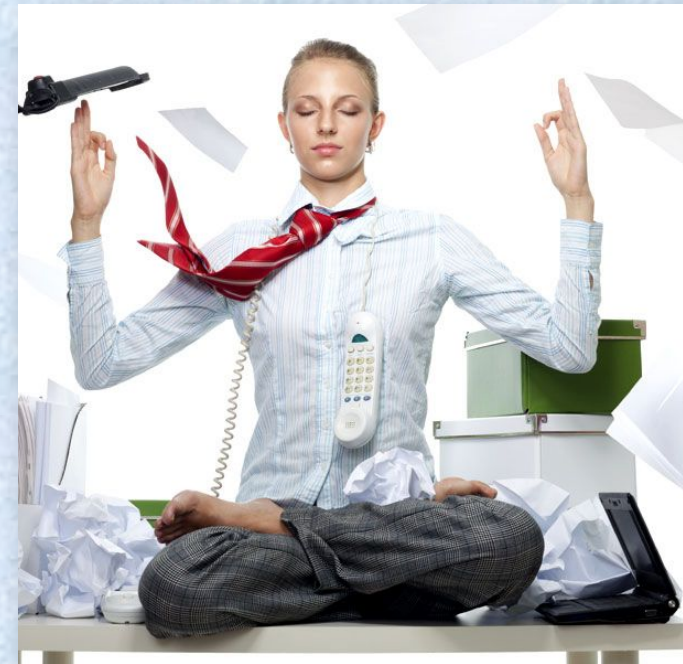


Сильный стресс является одной из главных причин возникновения неинфекционных заболеваний

Стресс

Лучшая профилактика возникновения неинфекционных заболеваний:

- умение управлять своими эмоциями;
- противостоять воздействию сильного стресса;
- выработать в себе эмоциональную устойчивость;
- психологическая уравновешенность в поведении в различных жизненных ситуациях.



Стресс

Общие направления борьбы со стрессом

- ✓ Будьте оптимистом;
- ✓ Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом;
- ✓ Ставьте себе посильные задачи;
- ✓ Уясните себе границы ваших возможностей;
- ✓ Умейте радоваться жизни;
- ✓ Получать удовольствие от работы;
- ✓ Питайтесь правильно;
- ✓ Высыпайтесь.



Умение управлять своими эмоциями и поддерживать психологическую уравновешенность в любых жизненных ситуациях обеспечит вам:

- **хорошее настроение,**
 - **высокую работоспособность,**
- **уважение окружающих вас людей,**
 - **духовное, физическое и социальное благополучие,**
- **значительно снизит риск возникновения неинфекционных заболеваний.**

**Пропишите факторы которые
вызывают у вас сильную
эмоциональную нагрузку в
повседневной жизни, и
способы снижения их
влияния**