

**СТРЕСС – ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПУТНИК ЧЕЛОВЕКА.** Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.





# СТРЕСС

## ОСТРЫЙ

пережитая катастрофа,  
смерть близкого  
человека, развод



## ХРОНИЧЕСКИЙ

напряженная работа,  
учебная нагрузка,  
конфликты в семье  
или на работе, долги,  
пробки на дорогах и др.

# **ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС** нарушает работу почти всех систем организма:



**ПОВЫШАЕТ**  
кровяное давление



**ПОДАВЛЯЕТ**  
иммунную систему



**ПОВЫШАЕТ** риск  
сердечного приступа



**СПОСОБСТВУЕТ** бесплодию,  
ускоряет процесс старения



**ПРИВОДИТ** к тревожному  
расстройству или депрессии.

**КАК  
ПРЕОДОЛЕТЬ  
СТРЕСС  
?**



**СТАРАЙТЕСЬ**  
замедлить темп  
вашей жизни



**ВЫСЫПАЙТЕСЬ**



**ОТВЛЕКАЙТЕСЬ**  
на чтение,  
прогулки, общение  
с друзьями



**НИКОТИН  
И АЛКОГОЛЬ**  
не снимают  
стресс



**СЛЕДИТЕ  
ЗА СВОИМ  
НАСТРОЕНИЕМ**

Доброжелательное  
выражение лица  
и улыбка улучшат  
ваше настроение  
и отношение к вам  
окружающих.



**ФИЗИЧЕСКАЯ**  
нагрузка снимает  
эмоциональное  
напряжение



**УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ**  
на релаксацию