

## Що таке стрес?

Стрес (від англ. *Stress* - тиск, напруга) - тобто це стан напруженості, що виникає в організмі під сильним впливом негативних факторів. Стресори активізують в організмі фізіологічні механізми, відповідальні за емоційне збудження.

Стан стресу може виникати під впливом найрізноманітніших життєвих факторів, починаючи з повсякденних турбот і закінчуючи екстремальними ситуаціями, так званими «ударами долі».



## Стоп СТРЕС!

## Попередження виникненню стресу!



## *Чи завжди стрес негативний для організму?*

Стрес може негативно впливати на здоров'я людини, а може не шкодити організму. Розрізняють:

*Еустрес* (позитивний стрес) дає можливість мобілізувати організм на виконання якихось завдань, на вирішення проблем. Наприклад, гра в шахи може спричинити стрес, але він є нешкідливим для організму.

*Дистрес* (негативний) - це перехід організму за межі допустимих перевантажень. Дистрес можуть викликати невдачі, незадоволеність життям, невизнання успіхів, зруйновані надії.



### *Вправа! "Пір'їнка і статуя"*

Ця вправа теж допоможе зняти м'язову напругу.

Уявіть, що ви пір'їнка, яка літає в повітрі приблизно десять секунд.

Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь!

Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі.

Повторіть декілька разів і закінчіть пір'їнкою в розслабленому стані.

## *9 правил, як уникнути стресу!*

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе.
2. Не видавайте себе за бідну ягничку.
3. Сплануйте свій день.
4. Не згущуйте хмари.
5. Навчіться керувати своїми емоціями.
6. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам удається впоратися із хвилюванням.
7. Усміхайтесь, навіть якщо вам не сильно хочеться.
8. Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.
9. Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях.