

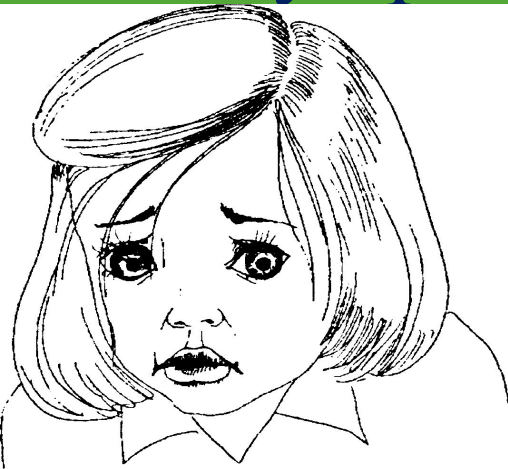
The background of the slide is a lush green forest. In the center, there is a calm pond reflecting the surrounding trees. A single drop of water has just fallen into the pond, creating a series of concentric ripples that spread outwards. The overall atmosphere is peaceful and natural. At the bottom of the image, there is a decorative horizontal border consisting of a row of green leaves and small vines.

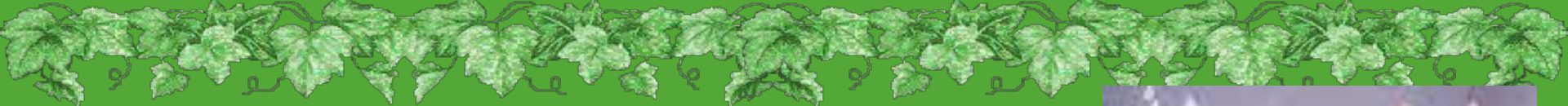
# *Стресс и его воздействие на человека*





**Стресс** (в переводе с английского «напряжение») — это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.





# Стрессоры – это факторы, вызывающие напряжение организма



**стрессоры**



**физические**

Холод, голод,  
загрязнение среды,  
инфекции

**психические**

Конфликтные ситуации





**Тревога**



**Сопротивляемость**



**Истощение**



# Способы борьбы со стрессом

Природа, музыка, чтение



Общайся с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами



Поддержка близких





Переключись на хорошее,  
вспомни счастливые моменты

Займись спортом



Прими контрастный душ



Скомкай газету, сделай этот комочек как можно меньше и забрось как можно дальше или порви газету на мелкие кусочки.





**Крась красками**



**Помой посуду или постирай  
бельё**

**Правильно питайся,  
соблюдай режим дня**



**Радуйся жизни**

### Пирамида питания



**Общайся с  
животными**



**Выполняй упражнения для  
снятия стресса**





**Стресс – это не то,  
что с вами случилось,  
а то, как вы это  
воспринимаете.**

**Г. Селье**

