



# *СТРЕС.*

## *Рекомендації, поради*

*Погрецька Л.М.,  
методист психологічної служби МК*

**Стрес – захисна реакція  
організму, що має допомогти  
йому подолати складні  
життєві ситуації.**



# Що відбувається з тілом, коли ви потрапляєте в стресову ситуацію?

I етап. У цей момент надниркові залози викидають у кров гормони адреналін і норадреналін – у вас стискаються кулаки, а подих стає переривчастим, тобто наявні всі симптоми гострого стресу.

II етап. Стресові гормони нагромаджуються і «запускають» в організмі іншу хімічну реакцію – людина починає сердитися, нервово ходити, метушитися (або навпаки опускаються руки, розвивається депресія).

III найнебезпечніший етап. Коли стрес переходить у хворобу. Починають продукувати небезпечний гормон кортизон, що може спровокувати погіршення пам'яті, серцево-судинні проблеми,

# Чи знаєте ви, який найголовніший засіб боротьби зі стресом?

Це – не накопичувати негативних емоцій.

Якщо вам щось не вдається, треба відкласти розв'язання проблеми до завтра.

Найкращий засіб проти стресу – вміння розслаблятися.

# Чим заїсти стрес?

- Зранку добре снідайте: гаряча страва (м'ясо чи риба), овочевий салат. Ті, хто добре їсть зранку, стійкіші до стресу.
- І навпаки: людина, яка не снідає, або нашвидкоруч випиває філіжанку кави, частіше дратується та неадекватно реагує на ускладнення в своєму житті.

# Тест

## «Чи загрожує вам нервовий зрив?»

- **Від 41 до 60 балів.** Для вас нервовий зрив – реальна можливість. Зверніть увагу на свої здоров'я. Така нервозність може бути наслідком авітамінозу, загальної перевтоми
- **Від 20 до 40 балів.** Намагайтеся ставитися до життя спокійніше, не сприймайте дрібні невдачі як життєву драму. Ви в змозі контролювати себе самі, спокійно аналізуйте те, що відбувається у вашому житті.
- **Від 19 до 1 балів.** Вам вдається зберігати спокій і рівновагу. Намагайтеся й надалі уникати надмірних хвилювань.



Ідеальним немедикаментозним засобом, що стимулює діяльність головного мозку, врятує від нервових зривів, є сміх. Сміх – чудові ліки від ста хвороб.

**Смійтеся частіше!**

***Дякую за увагу!***

