

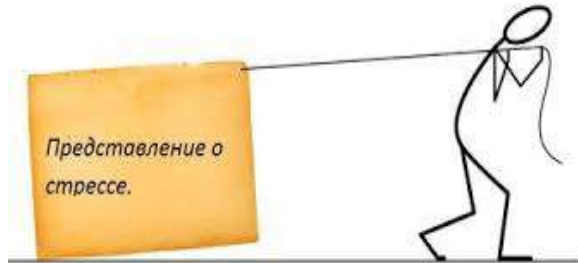
Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Рисуй
не стрессуй!



КАК
ВЫ
МЕНЯ
ДОСТАЛИ?





СТРЕСС – это ответная реакция организма на сильные эмоции, перенапряжение, трудные и неподвластные ситуации.

Выделяют два вида стресса:

ЭУСТРЕСС

положительный стресс, когда человек испытывает позитивные эмоции, переживания в результате радостных событий. Он помогает человеку в мобилизации сил, дает энергию для действий, побуждает к активности.

ДИСТРЕСС

отрицательный стресс, который вызывает, либо усиливает отрицательные мысли и отрицательные чувства, действует на организм разрушительно. Возникает, когда напряжение оказывается критическим.

Предупрежден - значит вооружен!

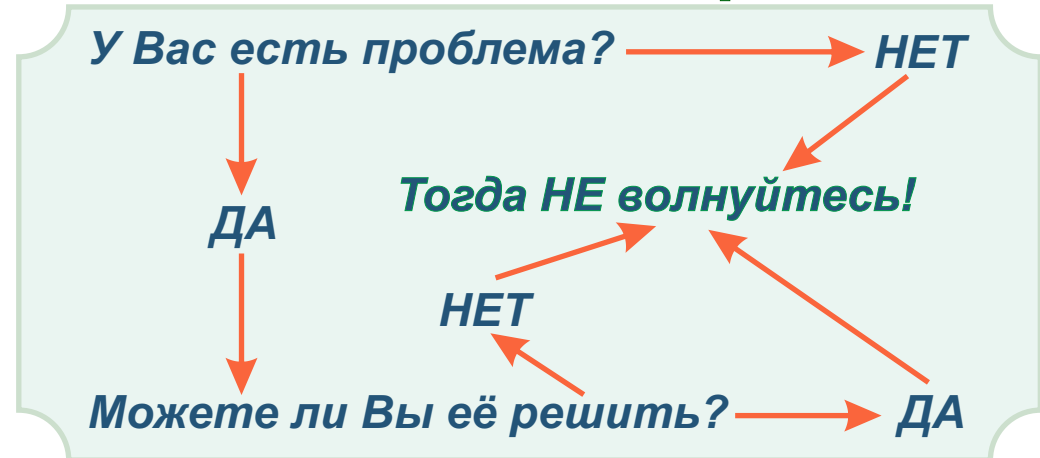
Стрессовая реакция начинается в бодрствовании и продолжается во время всего ночного сна²



Нормализация параметров ночного сна повышает адаптивные возможности и **нейтрализует** негативные воздействия **стресса**²



Схема РЕШЕНИЯ проблем!



Запомните золотое правило:

Не можете изменить ситуацию – измените свое отношение к ней!