



## ДЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ ПРО СТРЕС

*Щорічно 16 квітня весь світ відзначає День обізнаності про стрес*

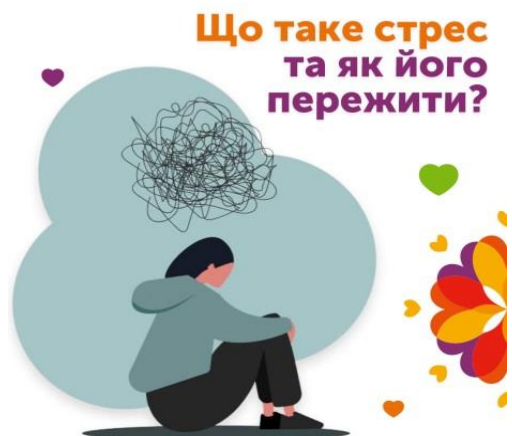
Практичним психологом коледжу Русланою ХОЛЯВКО для здобувачів освіти Д12 групи проведена бесіда присвячена темі обізнаності та боротьби зі стресом.

Стреси спіткають нас усюди, а під час повномасштабного вторгнення, вони так чи інакше зачіпають кожну людину, хоча їх сила, інтенсивність і наслідки для психіки та фізичного здоров'я можуть відрізнятись.

Стрес – психологічний стан людини, при якому відчувається сильна психічна та фізична активність. Подібний стан – реакція організму на зовнішні і внутрішні подразники, як негативні, так і позитивні. Зовнішніми подразниками можуть бути і перенапруження, і негативні емоції, і монотонна метушня, і велика радість.

Стрес може виникати як від дрібної проблеми, так і від більш трагічної ситуації, викликаючи у людини емоційні реакції, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Стрес є причиною чи не 90% всіх захворювань.

Чи може людина прожити без стресу? Наука стверджує – майже ні. Адже життю властива нестабільність, яка і є джерелом стресу. У кожної людини особиста реакція на негативні чинники: одні люди в певних умовах вбачають погрозу для себе або для свого оточення, а інші в цих же умовах не бачать її зовсім.



### Фізичні ознаки

- порушення сну
- порушення апетиту
- головний біль
- біль у ділянці серця
- нудота
- часті травми
- надмірна незграбність
- сіпання повік
- часте ковтання
- смикання
- куйовдження волосся
- шкідливі звички
- нетримання сечі
- нечітка дикція
- заїкання
- швидка втомлюваність