

***Стрес і
психологічна
рівновага***

7 клас

Учитель – Боса Т.Г.

Стрес - це стан психологічного та фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища

Види стресу

Еустрес

Дистрес

Симптоми стресу

- Холод у животі
- Прискорене дихання
- Серце “вистрибує” з грудей
- Тремтіння голосу, рук, колін
 - “Задубіння” м’язів
 - Підкошування ніг
 - Сухість у роті
 - Спітнілі долоні
- Неможливість сконцентруватися

Ознаки стресового перевантаження

Проблема зі сном

Загальна втома, знесилення

Страждання від болю

Тривога, занепокоєння

Втрати здатності відчувати радість

Пригніченість, апатія

Ознаки емоційного вигорання

Фізичні

Емоційні

Інтелектуальні