

Керування стресами



Стрес — це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

На фізіологічному рівні організм миттєво реагує на потенційну небезпеку. Це виявляється в інстинктивному бажанні усунути причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею. Тому фізіологічну реакцію на стрес визначають як: «БОРОТИСЯ чи ТІКАТИ».



За допомогою підручника _____ запиши у порожніх віконцях ознаки фізіологічного вияву стресу.

Зіниці:

Обличчя:
бліді або червоні

В роті:

Серце:

Шлунок:
стискається, відчуття комоду в животі

Долоні:

Легені:

М'язи:

Ноги:

