



# Антистресс

**СТРЕСС — ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПУТНИК  
ЧЕЛОВЕКА.** Незначительные стрессы  
неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью  
представляют острые стрессы большой  
силы или длительное хроническое  
психоэмоциональное перенапряжение.





# СТРЕСС

## ОСТРЫЙ

пережитая катастрофа,  
смерть близкого  
человека, развод



## ХРОНИЧЕСКИЙ

напряженная работа,  
учебная нагрузка,  
конфликты в семье  
или на работе, долги,  
пробки на дорогах и др.

# **ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС** нарушает работу почти всех систем организма:



**ПОВЫШАЕТ**  
кровяное давление



**ПОДАВЛЯЕТ**  
иммунную систему



**ПОВЫШАЕТ** риск  
сердечного приступа



**СПОСОБСТВУЕТ** бесплодию,  
ускоряет процесс старения



**ПРИВОДИТ** к тревожному  
расстройству или депрессии.