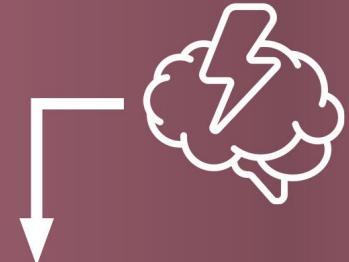




# Антистресс

**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.