



# Что такое стресс и как с ним бороться?

# Стресс. Виды и причины

**Дистресс**  
(Угнетающий эффект)



**Эустресс**  
(Мобилизирующий эффект)



# Стресс. Виды и причины

## Физиологический стресс



## Психологический стресс



# Эффективные методы борьбы со стрессом



**Физические методы**  
**Физиологические методы**  
**Биохимические методы**  
**Психологические методы**



Психологические методы  
борьбы со стрессом.  
Релаксация

**Релаксация - система специальных  
упражнений для расслабления различных  
групп мышц**



# Медитация

Медитация – способствует снятию психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости



# Дыхательные техники

**Дыхательные техники - один из наиболее простых способов использования антистрессового потенциала дыхания**



Арт-терапия

Арт-терапия - лечение изобразительным  
ИСКУССТВОМ



# Аутотренинг

**Аутотренинг - система упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний**

