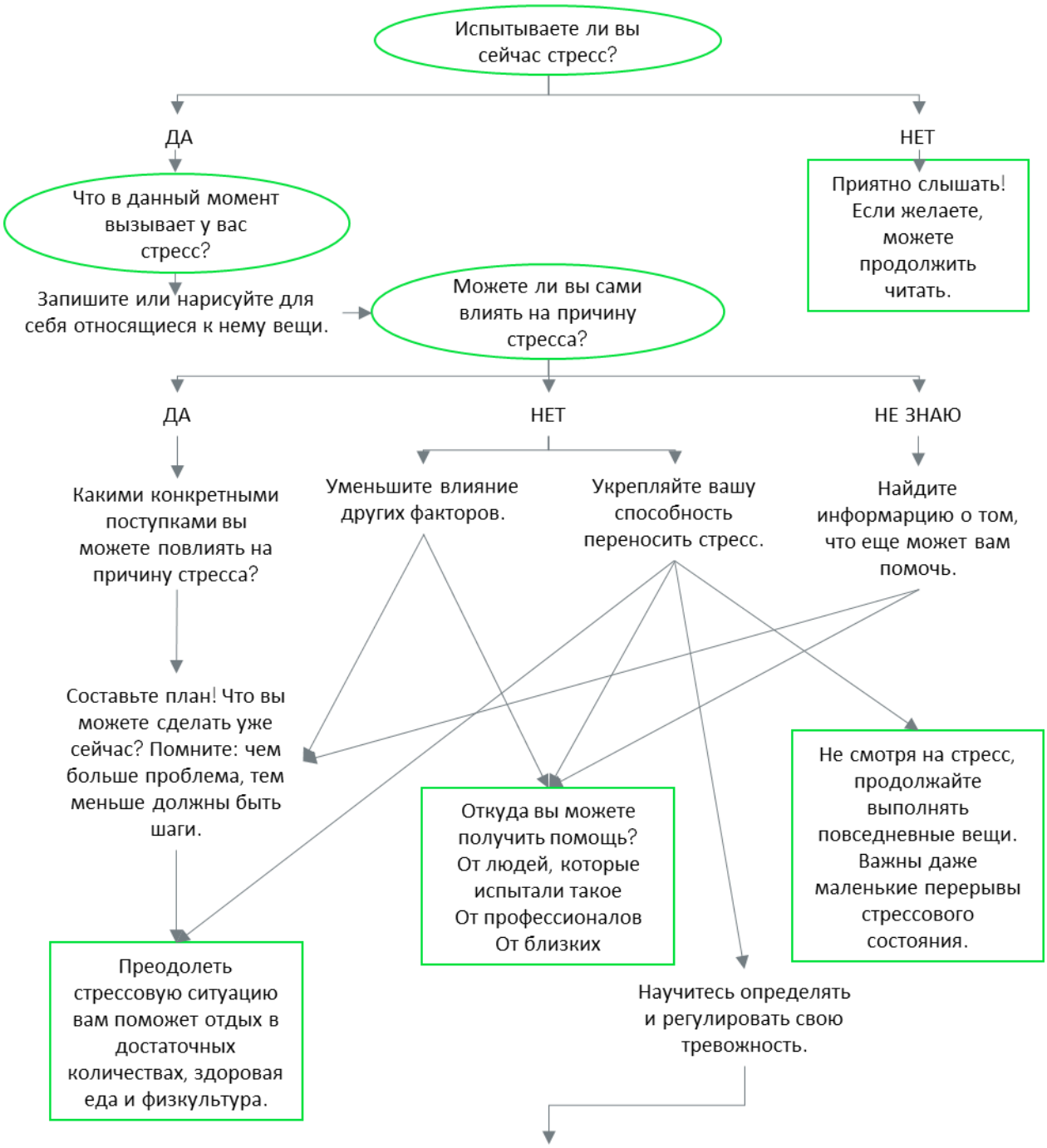
СТРЕСС

У всех людей бывает стресс. Для человека это известный способ активизации запасов сил когда они необходимы. Однако слишком сильный или затянувшийся стресс может вызвать множество проблем и мешать жизни. Причины стресса могут быть различны – смена жизненных обстоятельств, вещи, произошедшие в прошлом или приходящие из вне, из нашего окружения. На разных людей стресс влияет по-разному.



В состоянии стресса человек находится на пределе. Это может выражаться, например, в ощущении моральной и физической подавленности, учащенном сердцебиении и дыхании. Человек может отстраняться от других по причине трудности взаимодействия с ними.

В случае проявления каких-либо из этих симптомов, старайтесь выровнять дыхание глубоко выдыхая несколько раз. Чувство подавленности пройдёт когда дыхание успокоится. Упражнения на расслабление можно найти здесь: https://www.youtube.com/@TurunKriisikeskus1/playlists