

# МОЗКОВА АТАКА

1

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

2

Чинники, які є причиною стресу - це стресори

3

Хвороба, погана оцінка, сварка з другом, конфлікти, переїзди, проблеми із законом



# ЯК ОРГАНІЗМ РЕАГУЄ НА СТРЕС

## Симптоми стресу:

- холод у животі;
- прискорене дихання;
- серце «вистрибує» з грудей;
- тремтіння голосу, рук, колін;
- «задубіння» м'язів;
- підкошування ніг;
- сухість у роті;
- спітнілі долоні;
- неможливість сконцентруватися.

# ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ



# СТРЕСОРИ

**ГОЛОД та ХОЛОД**  
**СПРАГА та СПЕКА**  
**ЗНЕВІРА**



# СТРЕСОРИ

**БІЛЬ**

**САМОТНІСТЬ**

**ХОЛОД**

3





**СТРЕСОРИ**

**ПЕРЕВТОМА**

**САМОТНІСТЬ**

**ХОЛОД**

**ГОЛОД**



**СТРЕСОРИ**

**ПЕРЕВТОМА**

**ХОЛОД**



**СТРЕСОРИ**

**ПЕРЕВТОМА**

**САМОТНІСТЬ**

**СПРАГА**

**СПЕКА**



**СТРЕСОРИ**

**САМОТНІСТЬ**

**ПАНІКА**

**ЗНЕВІРА**

# ПІДСУМОК

В екстремальних ситуаціях на людину діють багато стресорів: страх, холод, спека, голод, спрага, біль, перевтома, самотність, зневіра.

Психологічними передумовами виживання в цих ситуаціях є готовність до дії, сила волі й колективізм.

Опанувати себе в екстремальній ситуації і запобігти виникненню ефекту самопідтримки стресу допомагають прийоми самоконтролю.

Песимістичні думки посилюють стрес, і тому важливо навчитися змінювати їх на позитивні.

Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Формула позитивного мислення дає змогу налаштуватись на успіх, докласти зусиль для його досягнення, а в разі невдачі — не впадати у відчай, паніку, зневіру.

