

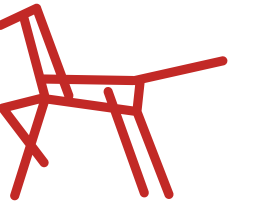
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



КОГДА СТРЕСС ПОЛЕЗЕН?





КОГДА СТРЕСС ПОЛЕЗЕН?

Кратковременный стресс бывает **полезным**, так как **помогает адаптироваться** к изменчивой окружающей среде, мобилизует силы, у человека улучшается память, интеллектуальные и творческие способности.

Однако избыточный стресс приводит к истощению, нарушениям физического и психологического здоровья.





ЧТОБЫ СТРЕСС БЫЛ «ПОЛЕЗНЫМ», НЕОБХОДИМЫ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ

Вот основные из них:

- ☒ позитивный настрой
«у меня все получится»
- ☒ позитивный опыт решения подобных проблем в прошлом
«я уже с этим сталкивался и знаю, как действовать»
- ☒ поддержка ближайшего окружения
«я могу обратиться за помощью»



