Консультация «Стресс, пути снятия стресса»

Ускорение ритма современной жизни приводит к существенному повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека, обусловленной бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием учебной и профессиональной деятельности, информационными перегрузками. Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый ***СТРЕСС.***

С целью минимизировать последствия и тем самым сохранить здоровье на долгие годы, 06.07.2023 с учащимися 1-2 курса была проведена **консультация «Стресс, пути снятия стресса»**. Ребята познакомились с причинами и факторами возникновения стресса,

симптомами и возможными последствиями от него, а также со способами и принципами преодоления.