

Алексей Мичман

*Упражнения для
снятия стресса
и напряжения*



Алексей Мичман

**Упражнения для снятия
стресса и напряжения**

«Издательские решения»

Мичман А.

Упражнения для снятия стресса и напряжения /
А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859755-8

Нон-стоп режим современной жизни, наполненный бесчисленными проблемами и обязательствами, часто вызывает у многих людей чувство паники, тревоги, хронической усталости. Для того чтобы регулировать, контролировать, соблюдать жизненный баланс гармонии, многим крайне необходимо знать специальные упражнения для снятия стресса и напряжения.

ISBN 978-5-44-859755-8

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Упражнения для снятия стресса и напряжения	6
Что такое стресс, какой симптоматикой он проявляется?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Упражнения для снятия стресса и напряжения

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2017

ISBN 978-5-4485-9755-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Упражнения для снятия стресса и напряжения

Нон-стоп режим современной жизни, наполненный бесчисленными проблемами и обязательствами, часто вызывает у многих людей чувство паники, тревоги, хронической усталости.

Для того чтобы регулировать, контролировать, соблюдать жизненный баланс гармонии, многим крайне необходимо знать специальные упражнения для снятия стресса и напряжения.

Что включает в себя понятие психоэмоционального стресса, какие у него существуют симптомы и степени развития. Как нервное напряжение влияет на здоровье взрослых или детей?

Какие способы снятия этой симптоматики можно использовать человеку на работе или дома, чтобы справиться с возникшими стрессовыми ситуациями?

Оставайтесь с нами! Читайте дальше! Будет интересно!

Что такое стресс, какой симптоматикой он проявляется?

Тенденция получения психологического напряжения, неумение от него избавиться, вызывает у современных людей накопление внутреннего негатива, проявляемого психологическим стрессом.

Это происходит тогда, когда человеческий организм не может справиться с ответной реакцией на раздражитель как дома, так и на работе, а ситуация выходит из-под контроля. При этом на физиологическом уровне стресс проходит три стадии развития.

Стадия возбуждения. Для нее характерна адаптационная составляющая, когда организм, сопротивляясь стрессовой ситуации, мобилизует все свои резервы. В это время у человека возрастает работоспособность, выносливость, обостряется реакция.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.