

# ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ О СТРЕССЕ

## Вымысел



Во время стресса кровь приливает к конечностям, чтобы человек мог быстрее бежать или активнее сопротивляться



Техника заземления (переключение внимания на детали окружающей обстановки) помогает снизить тревогу, потому что активирует рациональные отделы мозга.

## Правда



Стресс провоцируется только негативными событиями



Чтобы преодолеть стресс, нужно просто отдохнуть



Кортизол — это гормон стресса, и его повышение всегда негативно сказывается на организме.

ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ

**ВЫМЫСЕЛ**

ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ

Правда



Во время стресса кровь приливает к конечностям, чтобы человек мог быстрее бежать или активнее сопротивляться



Стресс провоцируется только  
негативными событиями



Техника заземления (переключение внимания на детали окружающей обстановки) помогает снизить тревогу, потому что активизирует рациональные отделы мозга.



Чтобы преодолеть стресс,  
нужно просто отдохнуть



Кортизол—это гормон стресса,  
и его повышение всегда  
негативно сказывается  
на организме

# ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ О СТРЕССЕ

## Ответы

Вымысел

- 1. Во время стресса кровь приливает к конечностям, чтобы человек мог быстрее бежать или активнее сопротивляться.**

При стрессе кровь отливает от конечностей к крупным мышцам (поэтому руки и ноги могут становиться холодными). Это эволюционный механизм подготовки к действию.

Правда

- 2. Техника заземления (переключение внимания на детали окружающей обстановки) помогает снизить тревогу, потому что активизирует рациональные отделы мозга.**

Когда мы переключаем внимание на конкретные предметы, звуки или ощущения, мы «выдергиваем» мозг из режима паники и возвращаем его в режим анализа.

Вымысел

- 3. Кортизол—это гормон стресса, и его повышение всегда негативно сказывается на организме.**

Кортизол необходим для мобилизации энергии в стрессовой ситуации. Вред не в самом кортизоле, а в его хроническом повышении без разрядки.

Вымысел

- 4. Стресс провоцируется только негативными событиями**

На самом деле стрессовые реакции запускают любые внешние раздражители, при встрече с которыми психика и организм в целом отклоняются от состояния равновесия. Покупка новой квартиры, свадьба, рождение ребенка — тоже стресс, только со знаком плюс

Вымысел

- 5. Чтобы преодолеть стресс, нужно просто отдохнуть**

Отпуск или выходные не помогут справиться с внутренним напряжением, которое возникает в ответ на ситуацию. Если напряжение длительное, помочь могут только специальные техники саморегуляции