

## **Stres = (tíseň, zátěž, tlak)**

- nadměrný stres škodí duševnímu i tělesnému zdraví, musíme mu čelit, zvládat ho

### **Projevy stresu:**

- zrychlené dýchání
- únava, slabost, celková podrážděnost
- ztráta chuti na jídlo
- nervozita, zloba, vztek, pesimismus
- bolest břicha, hlavy, průjem
- bledost (zrudnutí)

### **Jak se stresu bránit:**

- pravidelně sportovat, pohyb n a čerstvém vzduchu
- myslet a dívat se na život kolem sebe pozitivně
- požádat druhé o pomoc, svěřit se
- relaxační techniky, uvolnění, dostatek spánku
- neuzavírat se před problémem
- najít si čas na své koníčky

## **Zapsat do sešitu a zkus odpovědět na kontrolní otázky**

### **Opakování**

1. Vysvětli, co si představuješ pod pojmem stres.
2. Vyjmenuj několik faktorů (stresorů), které vyvolávají stres.
3. Dostal jsi se někdy sám do stresové situace? Co bylo její příčinou?
4. Vyjmenuj některé příznaky stresu.
5. Jaká onemocnění může stres způsobit?
6. Jak se stresu můžeme bránit?