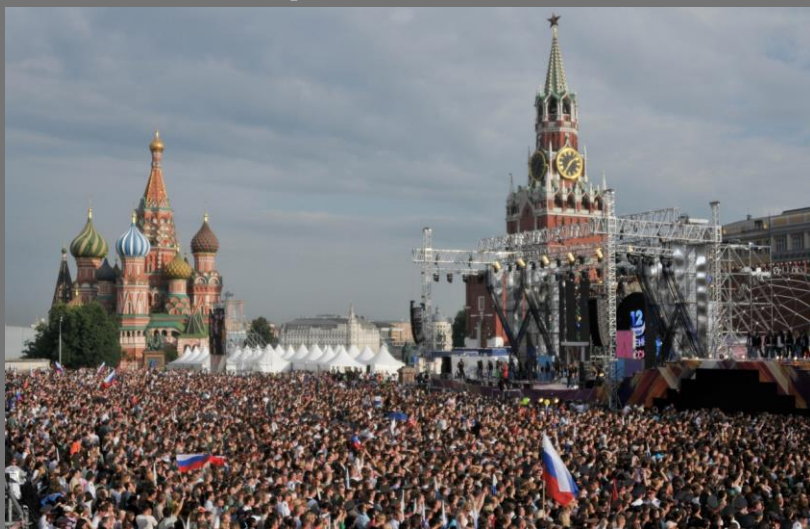


# Учебный стресс

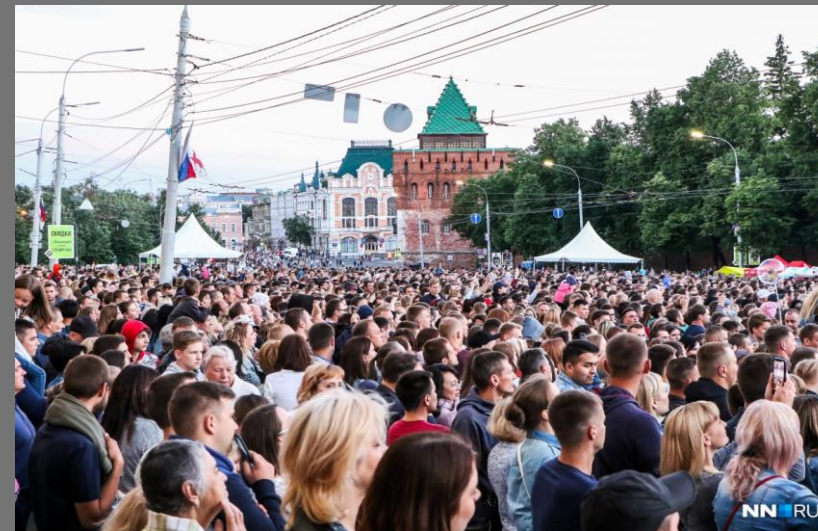
● Или как всё успевать



## Макросистема



## Экосистема



## Мезосистема



## Микросистема



# На что именно влияет стресс?

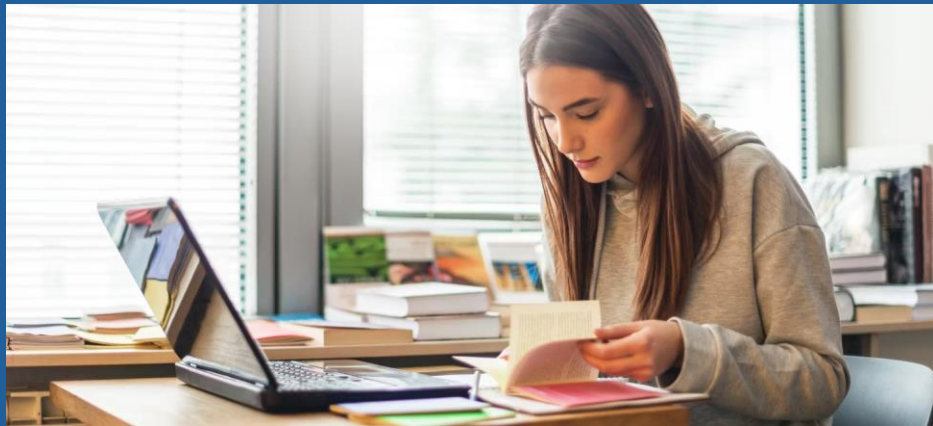
Он воздействует на:

- память и концентрацию
- минус сосредоточенность
- анализ информации
- принятие решений
- никаких новых знаний



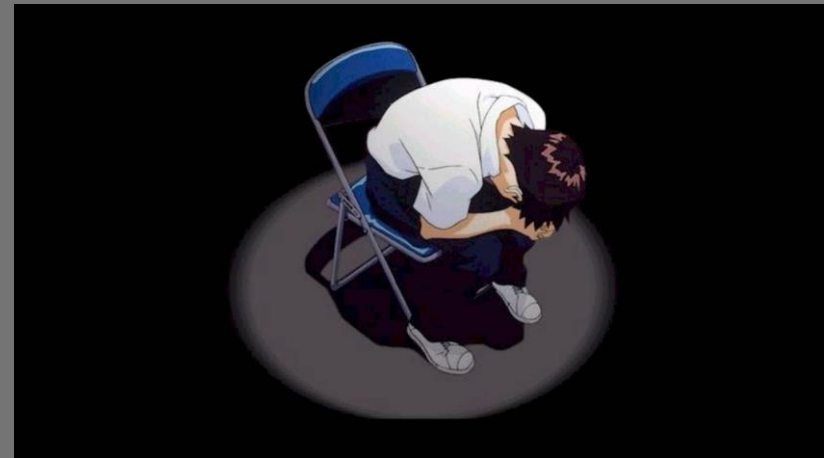
# А какой стресс у вас?

## Кратковременный



Кратковременный стресс в моменте может выглядеть и как положительное, и как негативное событие.

## Долгосрочный



Хронический стресс практически во всех случаях обладает негативным эффектом.

борьбы

# Способы

## 1) Техники релаксации

Глубокие вдохи и долгие выдохи успокаивают наше тело и разум благодаря активации парасимпатической нервной системы.

борьбы

# Способы

## 2) Спорт или йога

Регулярные физические нагрузки снижают электрическую активность мышц, в результате чего человек становится спокойным и расслабленным.

борьбы

# Способы

## 3) Составляйте планы

Составление планов и расписаний для учебы и работы, чтобы избежать перегрузки информацией и чувства беспорядка.

борьбы

# Способы

## 4) Питание и сон

Соблюдение здорового образа жизни, включая правильное питание, достаточный сон и регулярные физические упражнения - базовые вещи, которые дают силы пережить невзгоды.

- *Никогда не пытайтесь изменить сразу всё.*
- *Помните, что любое изменение в привычном укладе жизни и в отношениях с людьми – это стресс. Во всем нужна мера, если вы не хотите провалиться в прокрастинацию и заработать хроническую тревожность.*

**закончил 20-минутное дело,  
которое откладывал две недели,  
тревожась каждый день**

