

Стрес менаџмент – постер презентација

Душица Цандова

Идета на целата постер презентација е на крај, после дискусијата да се постигне основно познавање за изворите и видовите на стрес како и неколку начини за подобро справување со истиот.

Во постер презентацијата за Стрес менаџмент на почеток ќе биде претставен стресот од историски аспект, т.е. неговото потекло. Следно ќе бидат претставени видовите на стрес, т.е. акутен и хроничен стрес и малку детализирано што претставуваат и како да се препознаат. Потоа, ги имаат негативниот и позитивниот стрес, т.е. еустрес и дистрес. Како третата точка се изворите на стрес кои се поделени во две групи: внатрешни и надворешни извори на стрес како и повторно објаснување кои извори што опфаќаат и каде што спаѓаат. Како конечна и четвртата точка е начинот на справување со стрес, т.е. неколку tips & tricks во борбата против стресот. Тука е вклучена и многу едноставно и истовремено и многу моќна вежба за дишење како и вежба за релаксација.

На крај како заклучок го имаат моментот дека во животот секогаш ќе има стресни настани, но ако сме свесни за нив, како и влијанието на стресот врз нас, тогаш сме навистински отпат кон посреќен и поздрав живот.