

1570584



ПІД ТИСКОМ

Наука про стрес

Таня Ллойд Кай Марі-Ев Трамбле

ДОПОМОЖІТЬ!



Усі люди час від часу переживають стрес – те відчуття, коли пітніють долоні, гупає серце і здається, ніби на тебе тисне каменюка. Так буває перед іспитом з математики, під час сварки з другом чи навіть на шкільній вечірці. Але що таке стрес? Як він впливає на розум і тіло? І чому ми так цим переймаємося? З цієї книжки ви дізнаєтеся цікаві наукові факти про стрес, стресоруйнівні поради, які допомагають зменшувати тривожність, та навіть про те, яка буває користь від стресу.

Зміст



Вступ:

Прізвиська для стресу **4**

Розділ 1:

Бийся, тікай або замри **6**

Розділ 2:

Гра в довгу **18**

Розділ 3:

Стати на ноги **30**

Розділ 4:

На хвилі азарту **44**

Розділ 5:

Як приборкати напругу **56**

Висновки:

Особистий простір **68**

Показчик **74**