***Творче завдання Самусь О.В 2КІ-21Б***

***1 Любов як найефективніший спосіб подолання стресів***

***Стрес*** – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об’єктивних, скільки від суб’єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об’єктивної загрози. Важливим є саме суб’єктивне ставлення до неї.

Кохання – це єдине почуття, що не залежить ні від чого. Кохання – це основа світу. Кохання – це основа життя. Коли кохаєш, тільки цим і живеш. Кохання – це таємнича формула щасливих сімейних стосунків на все життя.

Допомога інших та надання допомоги іншим.

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до коханої людини. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка коханої людини повинна дуже сильно допомогти в моральному та фізичному плані. Лише від одного слова ‘кохання’ людина може розквітнути в своєму внутрішньому світі, і сприймати навколишнє середовище по-іншому. Кохана людина може допомогти бачити світ іншими барвами, перетворити ‘жахливі новини’ на якісь кумедні.

***2 Віра в Бога як найефективніший спосіб подолати стрес***

Віра в Бога – це могутня сила, вона дає надійну опору в житті і допомагає впевнено дивитись у майбутнє

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.