

Muan Web Contents

2021년 12월 01일 12시 14분



목차

| | |
|-------------|---|
| 목차 | 2 |
| 스트레스 | 4 |
| 스트레스란 무엇일까? | 4 |
| 스트레스의 원인 | 4 |
| 스트레스의 영향 | 4 |
| 스트레스 해소방법 | 4 |



스트레스란 무엇일까?

스트레스는 우리의 생활 속에서 존재하는 외적 자극에 대한 신체적, 정신적 반응을 말합니다. 스트레스는 일의 능률을 떨어뜨리고 신체적, 심리적 장애를 가져오는 부정적인 면도 있지만 모든 스트레스가 우리에게 나쁘게 작용하는 것은 아닙니다. 적당한 스트레스는 삶에 활력을 유지하는 원동력이 될 수 있으나 단지 너무 지나치거나 감당하기 어려울 경우 문제가 되는 것입니다.

스트레스의 원인

| 외적요인 | 내적요인 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 물리적 환경 : 소음, 빛, 한정된 공간 사회적 관계 : 무례함, 명령, 타인과의 격돌 생활사건 : 죽음, 실직, 출산 | <ul style="list-style-type: none"> 생활양식 : 카페인, 수면부족, 과로 부정적, 비관적 생각 마음의 올가미 : 비현실적 기대, 경직, 과장된 사고 개인특성 : 완벽주의, 일벌레 |

스트레스의 영향



스트레스 해소방법

- **긍정적으로 생각하기**: 누구나 실수를 할 수 있고, 어떤 일이든 완벽한 결과는 없다는 사실을 인정해야 합니다. 실수를 하더라도 언제나 한번쯤 겪었을 일이라고 생각하고, 긍정적인 자세로 세상을 보면 일을 기분 좋게 마무리 할 수 있습니다.
- **심호흡과 스트레칭 자주 하기**: 틈틈이 심호흡을 하여 뇌에 산소를 충분히 공급해주고 일어나서 스트레칭을 해주는 것이 좋습니다.
- **아무 생각 없이 쉬어주기**: 우리 몸과 정신은 예민하게 연관되어 있기 때문에 무리를 하면 신체에 이상이 발생합니다. 그러기 때문에 해야 할 일을 다 하면 반드시 쉬어야 하며 운동을 하거나 취미활동을 하는 것이 좋습니다.
- **자기에 맞는 취미생활 찾기**: 삶을 살아가다 보면 좋은 싫든 스트레스를 받게 됩니다. 이러한 스트레스를 해소하기 위해서는 자신에게 맞는 취미생활을 찾아 활동하는 것이 중요합니다.

MUAN

Web Contents

 무안군