

스트레스! 새로운 비즈니스의 기회

1. 스트레스란?

- 스트레스의 의미 : 정신적으로 감당하기 어려운 정신적 자극, 만병의 근원, 살인자
- 스트레스의 원인 : 직업의 변화, 환경적 변화, 인간관계 등
- 스트레스의 증상
 - 신체적 증상 : 피로, 두통, 근육통
 - 정신적 증상 : 기억력 감소
 - 감정적 증상 : 신경과민, 우울증
- 스트레스의 종류 : 좋은 스트레스와 나쁜 스트레스

2. 스트레스 극복하기

- 정신과적인 치료 방법 : 항우울제, 항불안제 약물 사용
- 평소 행동방식, 생활의 리듬 조절
- 신선한 과일, 신선한 야채, 녹차, 생선, 저지방 육류 등 스트레스 극복에 도움이 되는 음식을 먹음

3. 회복 탄력성으로 긍정적 마인드 갖기

- 감정 통제력
- 충동 통제력
- 낙관성
- 공감 능력
- 자기 효능감
- 적극적 도전성