

**ТОП-ТЕМИ:** [здоров'я](#)  
[Володимир Зеленський](#)

[Новини](#) > [Бразильці розповіли, як уникнути стресу](#)

## Бразильці розповіли, як уникнути стресу

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор  
20.02.26  
16:51

148



Медики з Бразилії розповіли, як можна уникнути стресу. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що систематичні тренування корисні не тільки для серця та м'язів, але також вони здатні робити людину емоційно стійкішою.

У дослідді брали участь 40 здорових молодих добровольців, яких поділили на дві групи залежно від рівня кардіореспіраторної витривалості: вище від середнього і нижче від середнього.

Піддослідним у різних сесіях показували або нейтральні зображення (наприклад, побутові предмети), або ж неприємні – сцени травм та загрозливих ситуацій, покликани викликати стрес та негативні емоції.

Після цього лікарі оцінювали рівні тривожності та гніву.

Було встановлено, що всі люди відчували напругу під час перегляду тривожних картинок. Але випробувані з вищим рівнем фізичної підготовки демонстрували помітно менший зростання тривожності та гніву. Добровольці з низькою витривалістю мали на 775% вищий ризик переходу від помірної тривожності до високої.

Така сама картина фіксувалася і з гнівом. У групі з низьким рівнем фізичної підготовки фіксувалися більш виражені сплески роздратування та найгірший контроль емоцій. Чим нижчою була витривалість, тим вища ймовірність імпульсної реакції на стресові стимули.

Йдеться про те, що регулярні тренування формують не тільки фізичну, а й психологічну стійкість. Дисципліна та систематичне навантаження, ймовірно, тренують механізми саморегуляції, дозволяючи краще контролювати тривогу та гнів.

Резюмується, що фізична активність може розглядатися як потенційна немедикаментозна стратегія управління гнівом та тривожністю.

Раніше лікар пояснив причину [різких нічних пробуджень](#).

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

**Теги:** [спорт](#), [світ](#), [здоров'я](#)



### Коментарі

### Статті

27.04.26 10:45

**Звідки Юлія Тимошенко  
рекрутуватиме свій**

### Дайджест

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли,  
щоб... різати жінок**

### Вибір редакції

### Виявлено ще одну небувалу користь кави

#### Всі новини

#### Головне

#### Популярне

29.04.26 13:37

В одному з банків Індії стався страшний інцидент

29.04.26 13:24

Путін спромігся відреагувати на точний удар ЗСУ по Туапсе

29.04.26 12:47

У Львові просто у парку знайшли сумку з тілом немовляти

29.04.26 12:09

Нейробіолог розповів, як «розбудити» мозок з ранку

29.04.26 11:48

На Київщині педофілу впаяли довічне за згвалтування 8-річної племінниці

29.04.26 11:22

У Туапсе нафтопродукти, що горять, уже течуть прямо вулицями

29.04.26 10:52

Україна та ЄС готують санкційний удар по «тіньовому зерновому флоту» Росії

29.04.26 10:46

У Китаї пророкували суттєве скорочення чисельності населення

29.04.26 10:29

Мадьяр захотів зустрітися із Зеленським

29.04.26 10:13

Путін хоче знищити населення... Розмову Трампа з королем Британії прочитали по губах

### Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

#### Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

#### Опитування

##### Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

