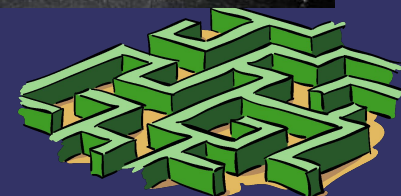


Все болезни от нервов.

автор – Федюкина Арина
Владимировна, 7 класс
руководитель – Пенькова Ольга
Анатольевна



МБОУ СОШ с.Куймань



Актуальность работы:

привлечение внимания людей к проблеме
стрессорирующих ситуаций, как источника
многих заболеваний человека, **в том числе
наркомании и алкоголизма**, и путям ее
решения



Цель: найти информацию о воздействии стресса на организм человека и способах борьбы с ним

Задачи работы: 1. Узнать, что такое стресс и почему он возникает

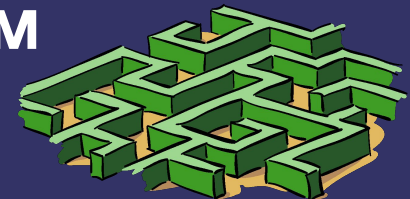
2. Найти информацию о заболеваниях, связанных со стрессом

3. Выяснить, как можно справиться с стрессом

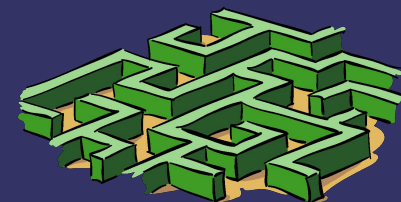
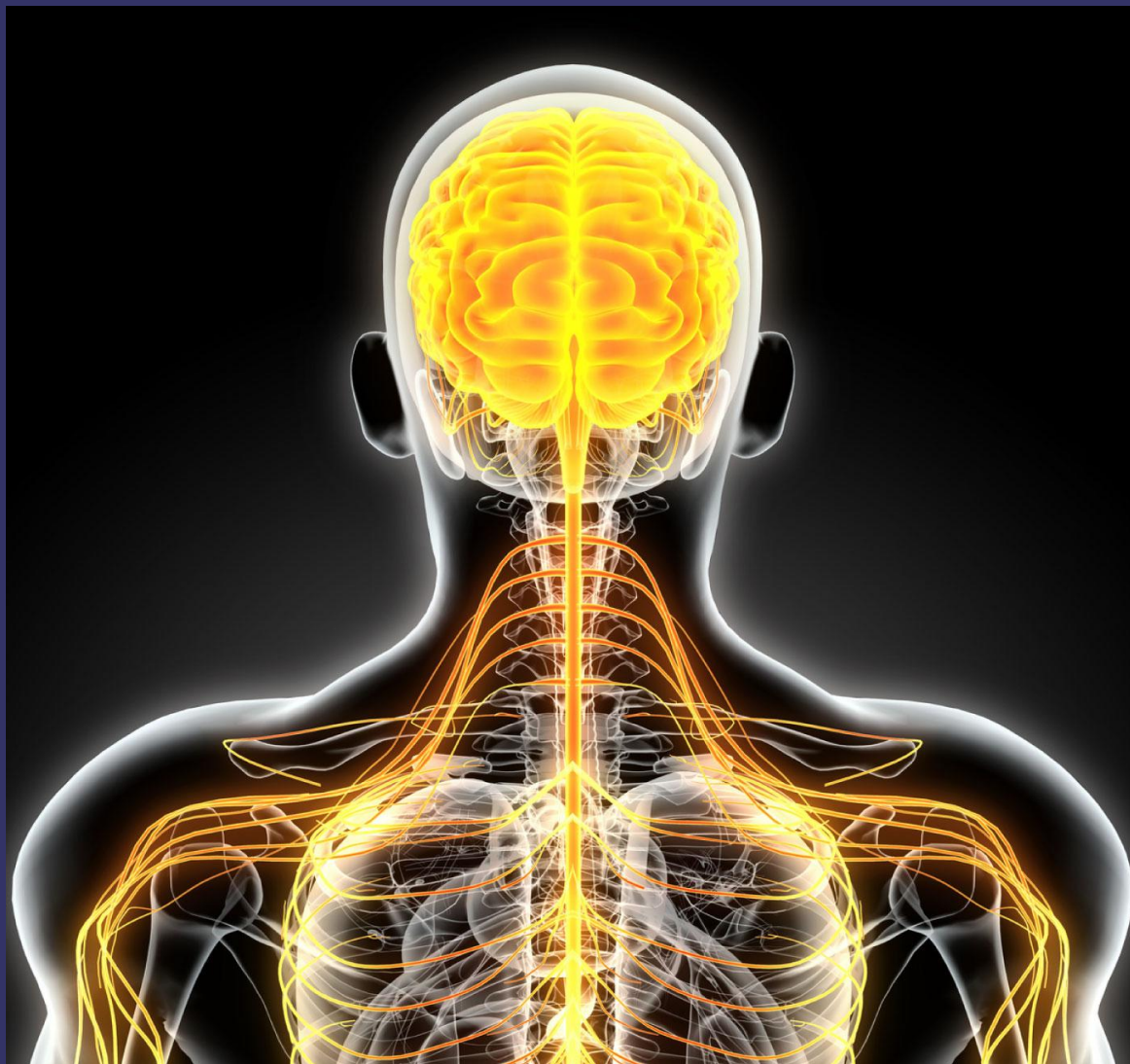
4. Оформить презентацию по теме и ознакомить с ней учащихся своей школы

Объект исследования: стрессовые ситуации

Предмет исследования: влияние стресса на здоровье человека и борьба с ним



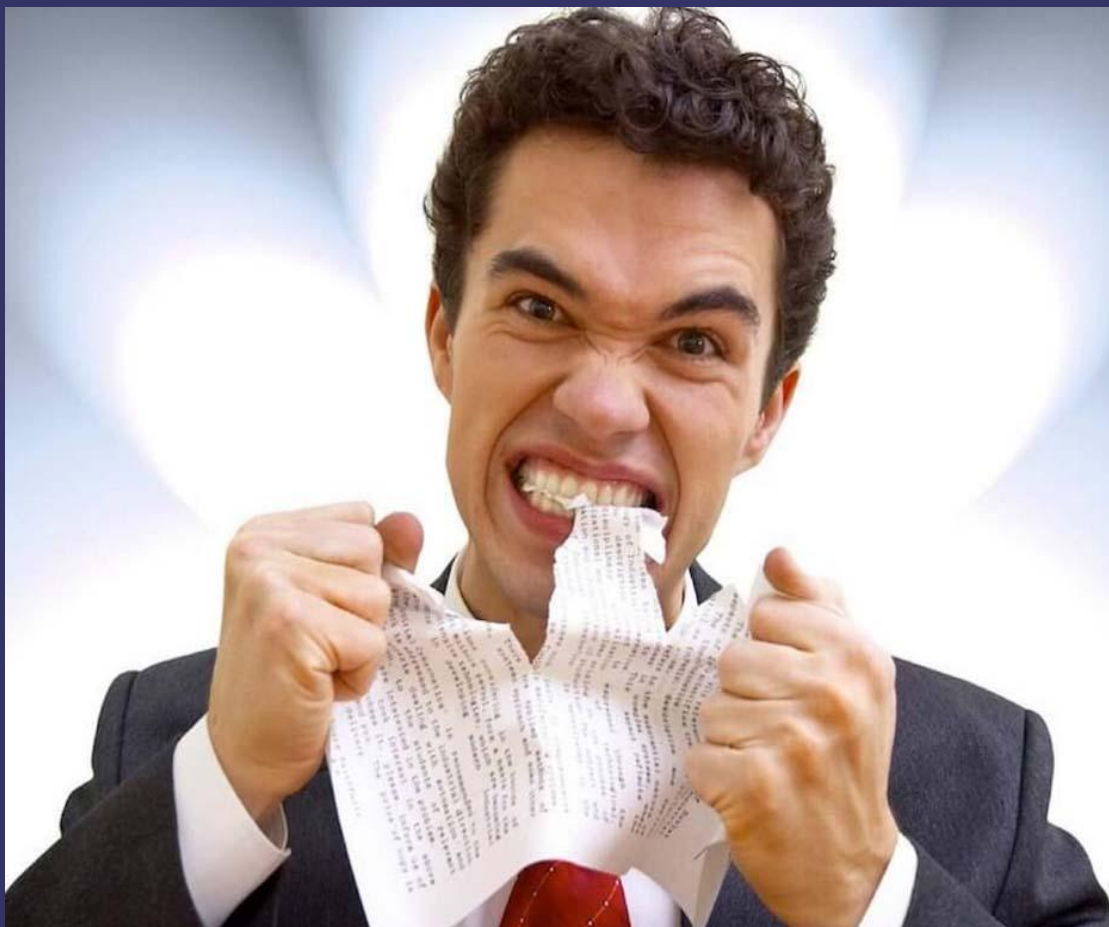
У врачей-неврологов есть такое выражение:
«Человек – это нервная система, всё
остальное – её придатки»





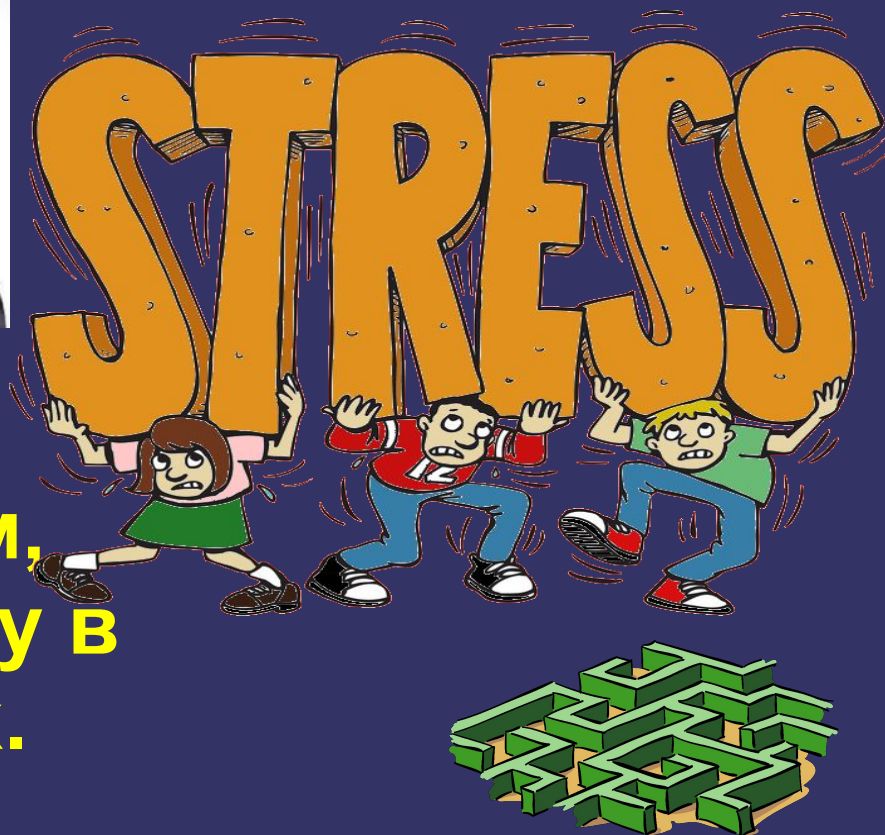
**Все
болезни –
от нервов**





Стресс — это
ответная реакция
организма человека
на перенапряжение,
негативные эмоции
или просто на
монотонную суету.

Стресс — древний
эволюционный механизм,
который достался человеку в
наследство от животных.

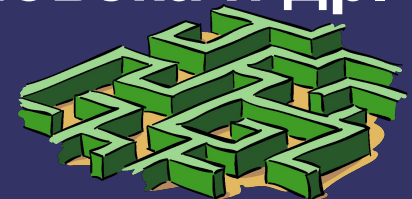


Причиной стресса могут быть:

- конфликтная ситуация;
- недовольство чем-либо,
 - нехватка денег,
- отсутствие полноценного отдыха,
- недостаток



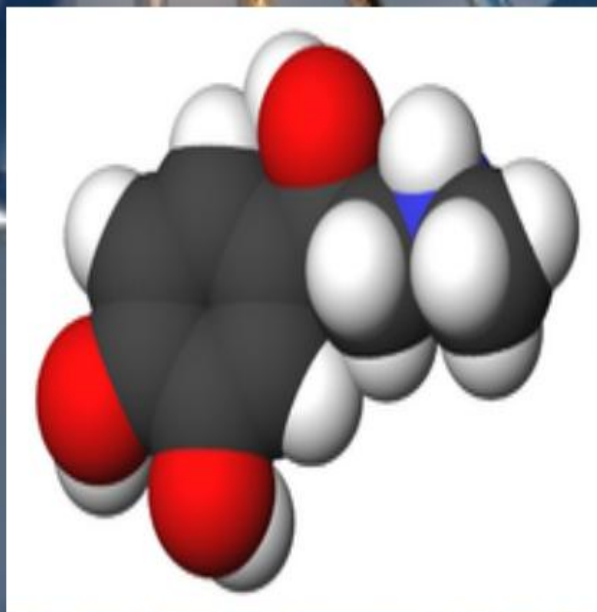
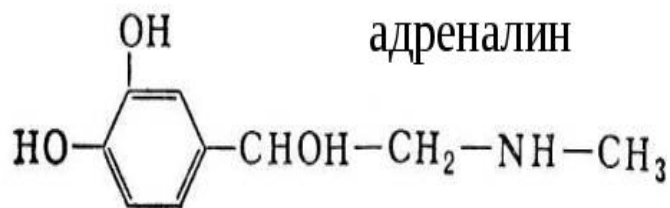
- хронические заболевания,
- избыточный вес;
- смерть близкого человека и др.



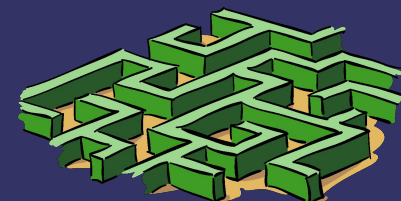
Головной мозг получает сигналы от органов чувств, осознает опасность и готовит организм к столкновению с ней.



При стрессовой ситуации активируются определенные нервные центры головного мозга, начинается бурное выделение адреналина и других гормонов стресса.

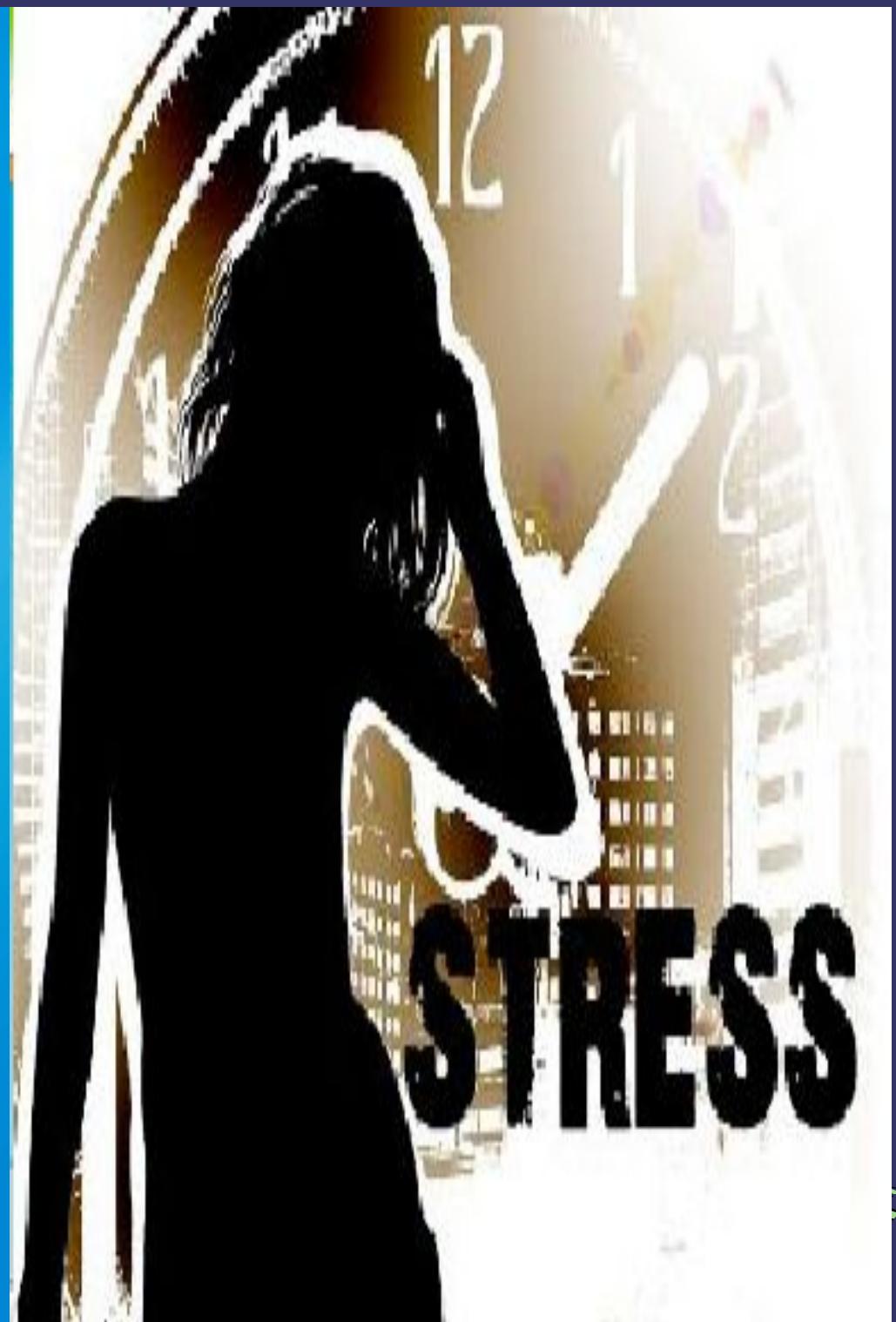


Адреналин
вырабатывается
нейроэндокринными
клетками мозгового
вещества надпочечников и
участвует в реализации
состояния, при котором
организм мобилизуется
для устранения угрозы



Последствия стресса:

- постоянная бессонница и головные боли
 - расстройства пищеварительной системы
 - запор, понос
 - сердечно-сосудистые заболевания - сахарный диабет, инфаркт, инсульт, гипертония, гипотония
 - депрессия, ненависть, суицидальные желания
 - употребление наркотиков, алкоголя



Вывод: стресс – причина многих проблем человека со здоровьем.

Как бороться со стрессом, чтобы оставаться здоровым?



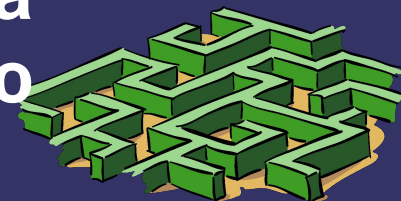
Традиционные рекомендации врачей для борьбы с стрессом.



Занятие спортом

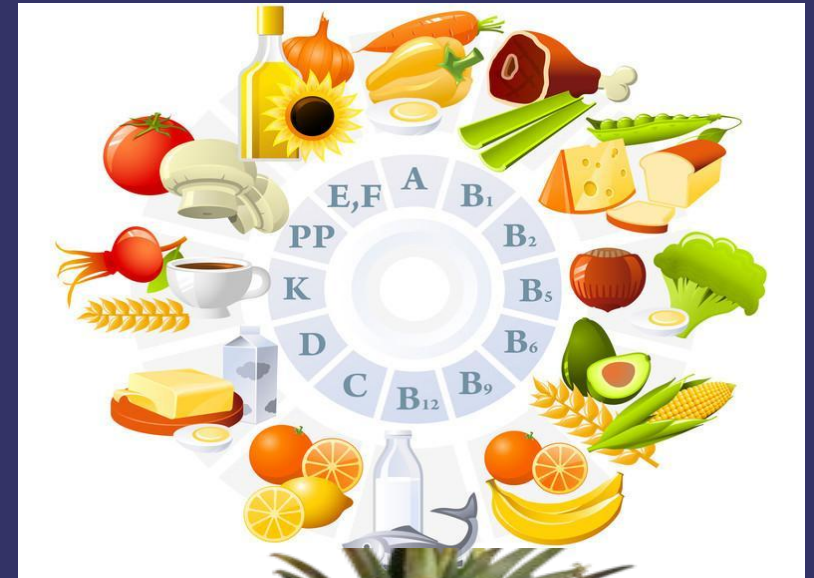


Любой вид спорта (вне зависимости от степени нагрузок, которые несут занятия) тренирует не только тело, но и мозг. Занятия спортом – отличная профилактика различных заболеваний, включая нервную систему.



Полезные для организма
витамины — это очень
различные по своей
химической структуре
органические соединения,
зачастую весьма сложные.
Значение их велико и
многогранно. Значение
витаминов для организма
человека заключается в том,
что они регулируют все
процессы жизнедеятельности
организма и обмена веществ.

Витаминизация пищи.



Занятие любимой работой и хобби

Психологи уже давно говорят, что хобби способствует развитию гармоничной личности, поэтому люди, которые любят вязать, шить, занимаются садоводством или же собирают марки, живут в гармонии с миром и своими чувствами, лучше переживают стресс и не имеют нервных расстройств.



Достаточный сон



Наш организм во время ночного отдыха вырабатывает гормон, который призван защищать нас от стресса и голода, он называется кортизол. При здоровом сне, кортизола вырабатывается в достаточном количестве, и он расходуется в течение дня.

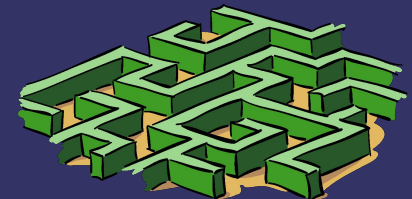
Недостаток сна является причиной многих неприятных последствий: ожирение, депрессия, диабет, алкоголизм. Автомобильные аварии – также часто вызваны недостатком сна.



Прогулки на свежем воздухе



Приятный чистый воздух способствует расслаблению, повышению настроения, а запах деревьев снижает чувство усталости и стресс. При медленной прогулке человек начинает чувствовать себя спокойным и счастливым. Он остается наедине с красотой природы и своими мыслями, что позволяет извлечь максимум пользы для нервной системы.

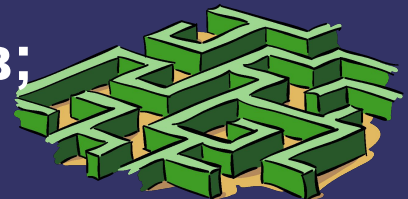


Ограничить потребление кофеина



Кроме негативного воздействия на физическую функциональность нервной системы, кофе оказывает разрушающее воздействие на психическое здоровье и способен вызывать бессонницу. Постоянное перевозбуждение коры головного мозга может приводить к развитию:

немотивированной агрессии; психозов;
паранойи; эпилепсии



Общение с друзьями

Если вы регулярно не выплескиваете свои чувства и эмоции, возникает эффект воздушного шара, в котором накапливается стресс. Из-за этого может подниматься давление, нарушается режим сна и бодрствования. В результате вас могут ожидать еще худшие потери и волнения, чем те, из-за которых вы беспокоились в самом начале.

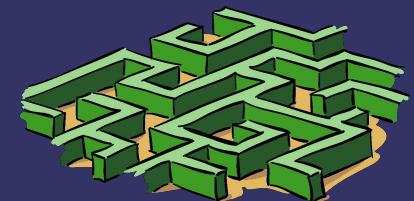
Недавнее исследование показало, что замкнутость также опасна для здоровья как высокое давление, курение и ожирение.

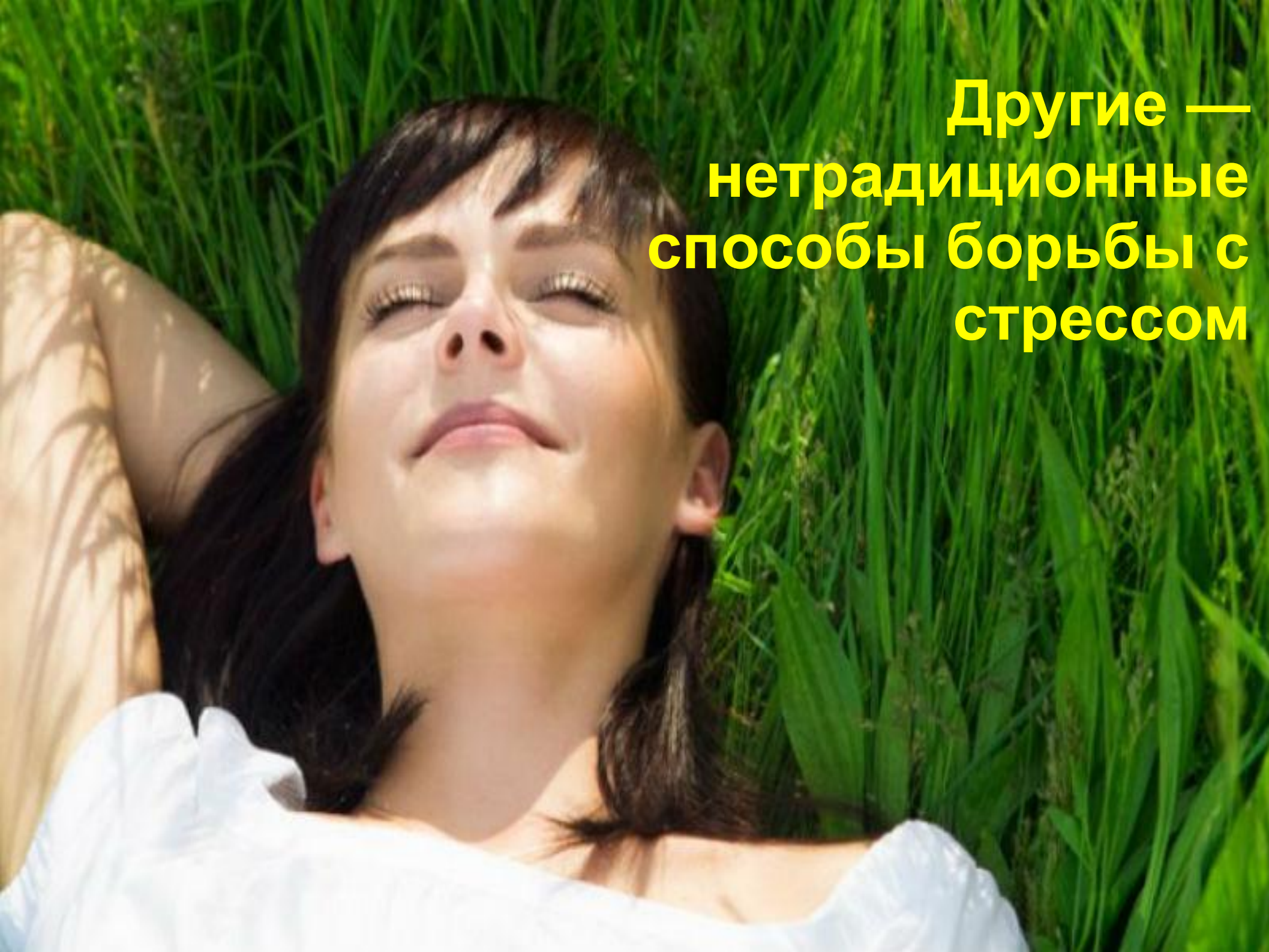


Консультация психолога

Помощь психолога нужна для того, чтобы взглянуть иначе на ситуацию и ее причины, проанализировать свое поведение, понять реакцию других людей, получить нужный ответ на важный вопрос,

принять решение, четко сформулировать цели и желания, «распутать» и «разложить по полочкам» что-то непонятное, наметить направление изменений.



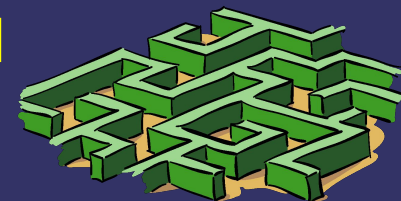


**Другие —
нетрадиционные
способы борьбы с
стрессом**

A woman with her hair in a bun, wearing a white tank top and white pants, is sitting in a meditative lotus position on a pebbly beach. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. The background shows a calm blue sea and a clear blue sky under soft, golden light.

Медитация – лучшее средство от стресса.

Данный метод хорош тем, что оказывает успокаивающий и расслабляющий эффект на нервную систему.





**Сядьте в удобную позу,
расслабьте мышцы,
включите
расслабляющую музыку,
делая глубокий вдох и
выдох, представьте
красивый пейзаж или
любимое место отдыха.**

Время медитации —

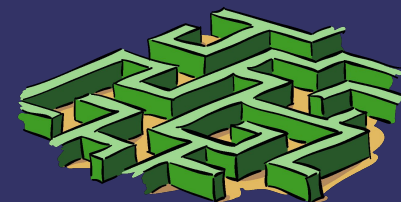
15-20 минут.



Ароматерапия.



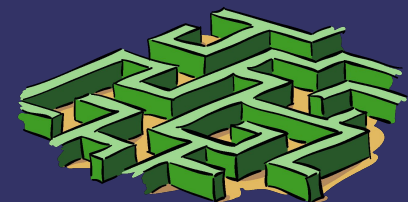
Запахи способны воздействовать на наше тело и душу, помогая обрести внутреннее равновесие, улучшить настроение и избавиться от болезней, а значит – справиться с стрессом.



В упокаивающих ваннах, аромалампах и медальонах для снятия стресса можно использовать масла апельсина, лаванды, лимона, бергамота, мяты, жасмина.



Вскоре после применения этих масел, Вы заметите, что напряжение в области глаз исчезло, плечи расслабились, а головная боль прошла.



Фитотерапия

метод лечения различных заболеваний человека, основанный на использовании лекарственных растений и комплексных препаратов из них.



Для успокоения нервной системы используют цветки и побеги перечной мяты, аптечной ромашки, мелиссы лекарственной, душицы, липы, лаванды и пустырника.



Способ заваривания:

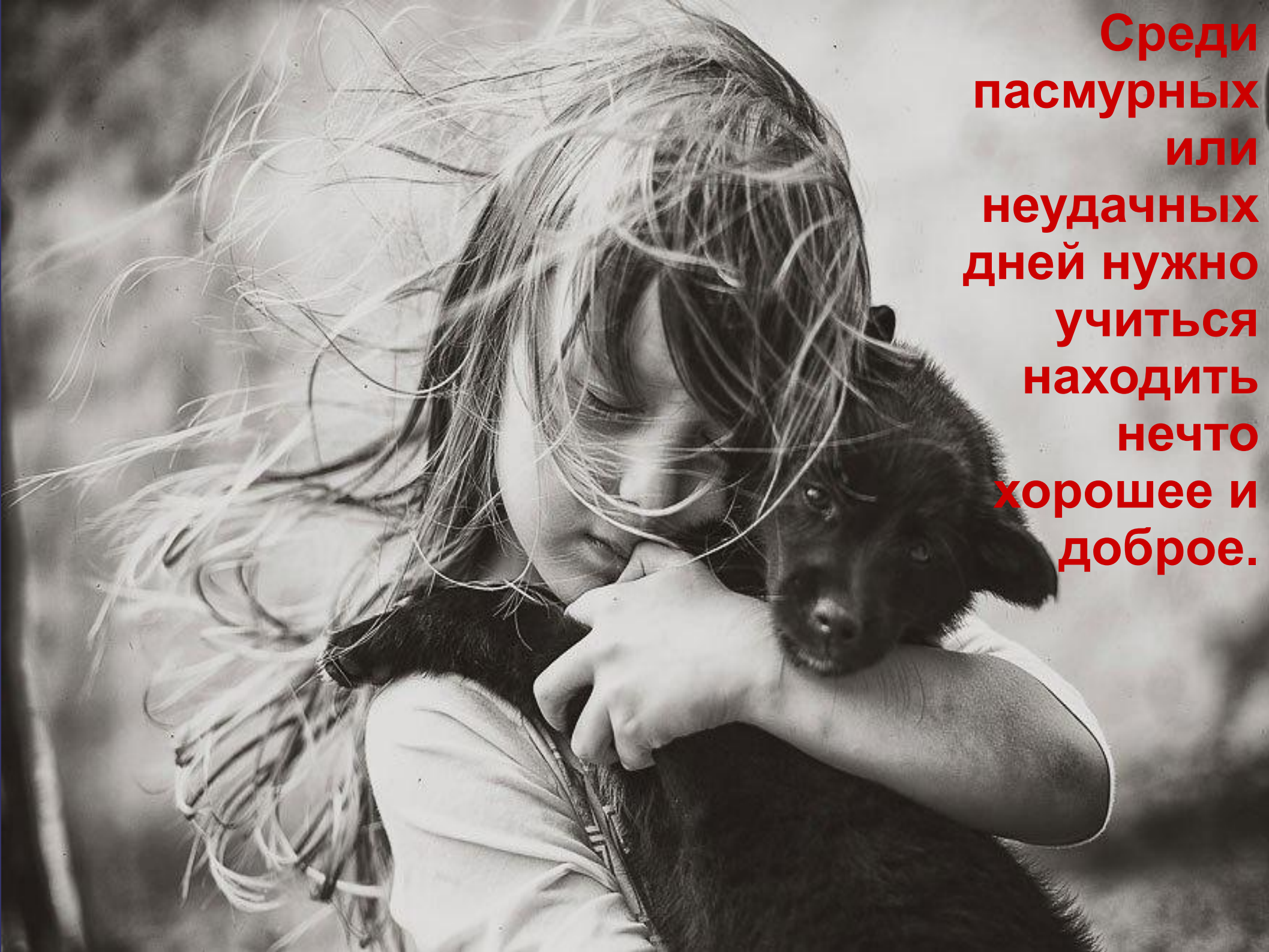
необходимо в заварочный чайник всыпать десертную ложку измельченной травы, и залить кипятком.

Принимать фиточаи стоит в течение дня в горячем или теплом состоянии.



**Пусть мы не всегда можем управлять ситуацией, но
можем качественно изменить свое личное
отношение к ней.**





**Среди
пасмурных
или
неудачных
дней нужно
учиться
находить
нечто
хорошее и
доброе.**

Запомни раз и навсегда
что жизнь одна она твоя

Спасибо за внимание

Мир Всенайми