

# “Влияние стресса на организм человека”.

Выполнил: Шведов Виктор Валентинович  
Учитель физической культуры и ОБЖ  
МОУ СОШ №4 г. Миньяр



# Что такое стресс



**Стресс – это особое состояние организма. При нем организм работает на пределе своих возможностей. Подобное состояние наступает, когда мы сталкиваемся с физической опасностью или психологической агрессией. Мышцы на время становятся сильнее, учащается сердцебиение, активизируется мозговая активность. Даже зрение становится острее.**

**Но организму от этого не легче! Он продолжает пребывать в боевой готовности, понапрасну расходую свои резервы. Все бы ничего, если бы у организма было время на восстановление.**



**К сожалению, ритм нашей жизни этого не позволяет. Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе**

# Желудочно-кишечный тракт



**Во время нервного перенапряжения происходит спазм капилляров желудка.**

**Это препятствует выделению слизи, образующей защитный барьер на стенках. Желудочный сок (соляная кислота) начинает разъедать ткань желудка,**

**что приводит к образованию язвы**

**Кишечник чутко  
реагирует на стрессовую  
ситуацию.**

**Он начинает  
усиленно работать,  
возникают спазмы.**

**Спазмы, в свою  
очередь, приводят  
к запору или**

**по**



**Кроме этого,  
вещества,  
образующиеся  
при стрессе,  
убивают  
микрофлору  
кишечника.  
Может развиваться  
дисбактериоз.**

# Центральная нервная система



**Информация об опасности через органы чувств направляется в особый отдел мозга, называемый гипоталамусом. После обработки информации гипоталамус посылает сигналы во все части тела, приводя их в повышенную боевую готовность. При этом происходит сужение сосудов мозга. С возрастом холестерин накапливается в сосудах, делая их ломкими. Поэтому резкое их сужение может спровоцировать инсульт.**

# Сердечно - сосудистая система

Основная нагрузка от стресса ложится на наше сердце. Для сравнения, в спокойном состоянии сердце перекачивает 5-6 литров крови. В стрессовой ситуации эти цифры возрастают до 15-20 литров. А это в три-четыре раза больше! Старшего возраста значительно увеличивается риск возникновения инсультов и инфарктов.



# **Влияние стресса на глаза**



**Стрессовая информация поступает в мозг, в частности, через органы зрения. В результате в глазах могут появиться неприятные ощущения: повышенное давление, напряжение, рези, сухость слизистой, эффект «песка в глазах».**

**Если часто нервничать, то от постоянного напряжения зрение может ухудшиться.**



# Что делать?



- **Покричите от всей души. Это поможет выплеснуть негативные эмоции.**
- **Выйдите на улицу. Полюбуйтесь на зеленую листву.**
- **Приготовьте себе несколько кусочков морской рыбы. Она содержит вещества, способствующие выработке гормона радости – серотонина**

# **Здоровье - не купишь.**

**Стресс - явление социальное.  
И полностью оградиться от него  
невозможно.**

**Порою, мы сами провоцируем  
ненужные конфликты. Проявляем  
агрессию даже к близким нам людям.  
Давайте будем добрее друг к другу.  
Внимательнее относиться к чужим  
проблемам. Да, от стресса не  
спрячешься. Но мы обязаны**