

“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**