

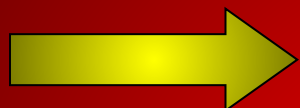
Информационно-  
исследовательский проект на  
тему: «Влияние стрессов на  
здоровье и долголетие  
человека».  
МОУ СОШ №1Г. Бутурлиновка



Выполнила:  
ученица XI «Б» класса  
Лимасова Диана  
Учитель:  
Искра Ольга Юрьевна

# Стресс-проблема XXI века!

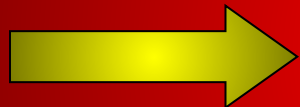
Стресс



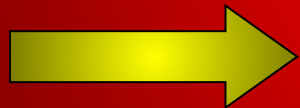
На улице



На работе



В школе

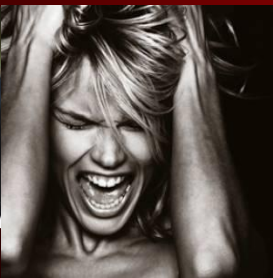


В семье



# Системы органов, на которые влияет стресс:

- 1. Система кровообращения.** Во время стресса сердце начинает вырабатывать вместе с кровью в органы жиры для подпитки, и, если стресс затягивается, то жиры так и остаются в организме закупоривая сосуды..
- 2. Мышцы и кости.** В результате выброса гормонов наши мышцы напрягаются и в любую минуту готовы отработать нужное движение. Если этого не происходит долго время, то мышцы из-за постоянной напряженности укорачиваются и в последствие это приводит к хроническим болям в мышцах.
- 3. Желудочно-кишечная система.** Стресс сказывается на ускорении обмена веществ и вследствие чего изнашиваются ворсинки для всасывания питательных веществ.
- 4. Иммунная система.** Под влиянием стресса иммунная система начинает работать хуже, сокращается выработка антител для большинства респираторных инфекций – простуды, гриппа, ОРЗ, ОРВИ и других.



# 1. Влияние стресса у мужчин на выбор женщин.

Ученые доказали, что в состоянии стресса мужчины выбирают женщин, черты которых не походи на их собственные. Эта реакция отражает защитный механизм, согласно которому, мужчины при наступлении сурового времени, выбирают сильно отличающихся от них женщин, что делает вероятность межродового скрещивания более низкой и повышает шансы на выживание у их потомства.

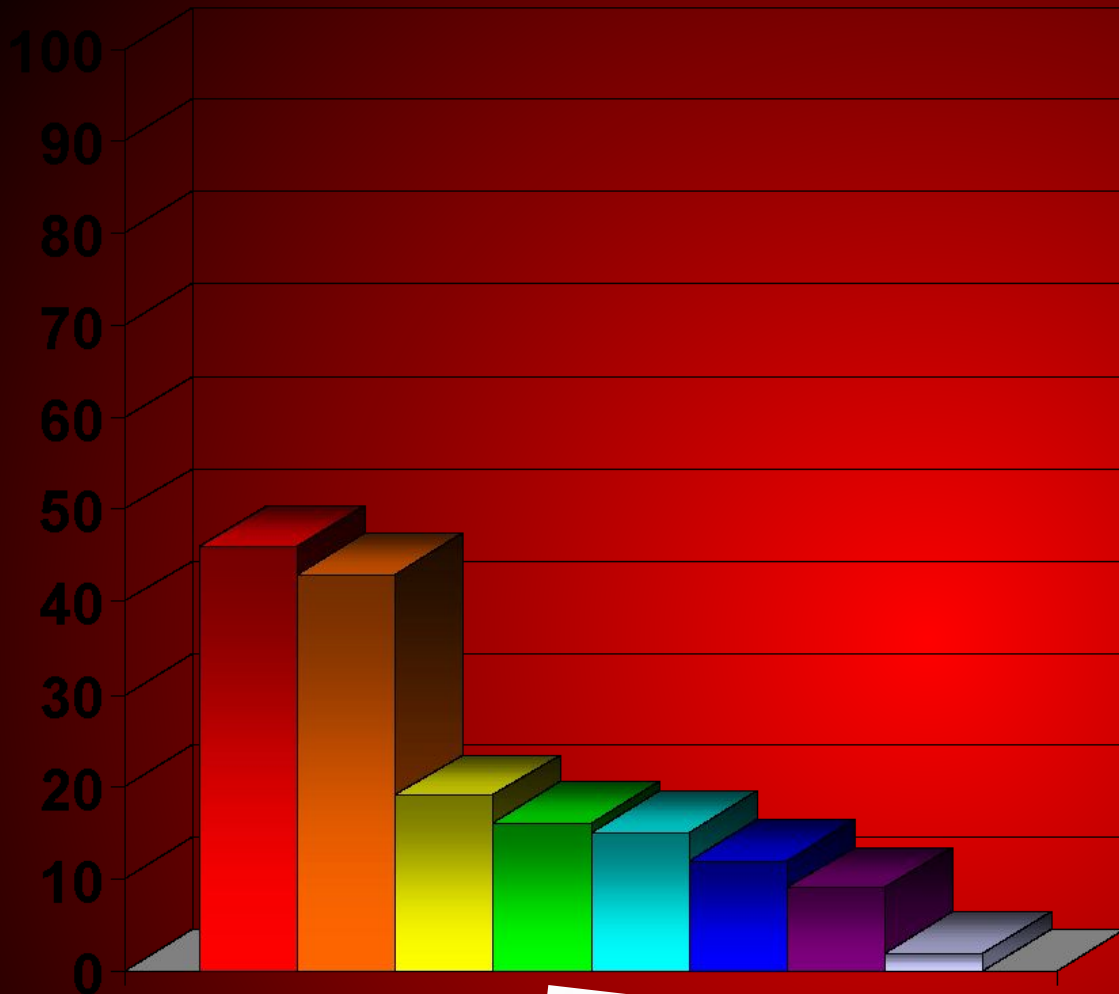
# 2. Влияние стресса на женщин.

Женщины более уязвимы перед влиянием стресса, чем мужчины, как выяснилось в ходе исследования. Это связано с тем, что во время сильных волнений в организме человека вырабатывается определенный гормон стресса кортикотропин-рилизинг-гормон (КРГ), и дамы в два раза более чувствительны к нему, чем представители сильного пола, поэтому они склонны тяжелее и дольше переносить стресс.

# 3. Влияние стресса на детей.

Влиянию стрессов сильно подвержен иммунитет детей, в результате во время болезни у детей, часто подверженных стрессам вырабатываются другие антитела для борьбы с ней. Это оказывает прямое и сильное влияние на иммунитет человека уже в зрелом возрасте. На его здоровье влияет в первую очередь среда, где он рос, меры по его воспитанию, отношение окружающих и т.д.





- Телевизор
- Музыка
- Алкоголь
- Еда
- Медикоменты
- Спорт
- Интимная жизнь
- Йога



# Полезные советы:

- Прежде всего необходимо проанализировать причины стресса и в дальнейшем постараться свести стрессовые ситуации к минимуму.
- Ежедневные физические упражнения избавят от напряжения, сжигая избыток стрессовых гормонов и повышая уровень в крови поднимающего настроение вещества – эндорфина.
- Поможет расслабиться ароматерапия.
- Ослабить стресс можно простейшими средствами – вести дневник, смотреть чаще комедии, играть с домашними животными.
- Рекомендуется также балансировать желания и возможности, не преувеличивать трудности, научиться эффективно использовать своё время.
- Также снять стресс помогает общение с близкими.

