

Экологический стресс

Учитель физики МАОУ Гимназии №6
г. Красноармейска Зайцева Н.П.

Стресс – состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма.



Основные группы симптомов стресса:

Физиологические симптомы

Эмоциональные симптомы

Поведенческие симптомы

Интеллектуальные симптомы

Экологический стресс



Составляющие экологического стресса:

1. Загрязнение окружающей среды

2. Продукты питания

3. Погодные условия

4. Шум

5. Недоброжелательство соседей

Загрязнение окружающей среды. Экологические бедствия.

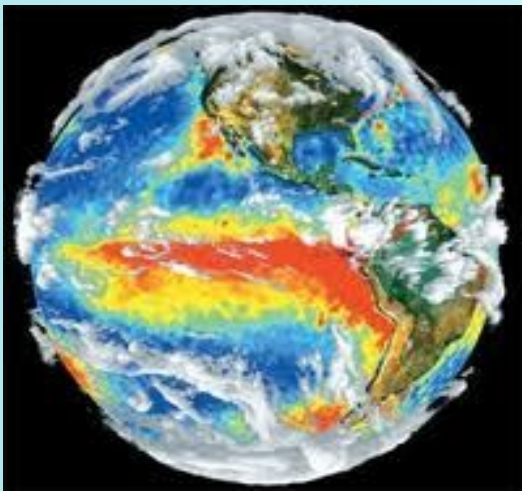




Продукты питания



Неблагоприятные погодные условия



Для того, чтобы человеку было комфортно, атмосферное давление должно быть равно 750 мм. рт. столба.

Если атмосферное давление отклоняется, хоть на 10 мм, в ту или иную сторону, человек чувствует себя не комфортно и это может сказаться на его состоянии здоровья.



Большое значение на состояние человека оказывает влажность воздуха. Низкой влажностью воздуха, считается 30 – 40%, а это значит, что воздух становится сухой и может действовать раздражающе на слизистую оболочку носа.

При сухом воздухе страдают аллергики и астматики.



Когда повышается температура воздуха, а атмосферное давление снижается – в первую очередь страдают люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Когда же наоборот, температура снижается, а атмосферное давление повышается, особенно тяжело приходится гипертоникам астматикам людям с заболеваниями пищеварительного тракта и тем, кто страдает мочекаменной болезнью.



На магнитные бури, реагирует каждый из нас, но не каждый это замечает, а тем более связывает с магнитной бурей.

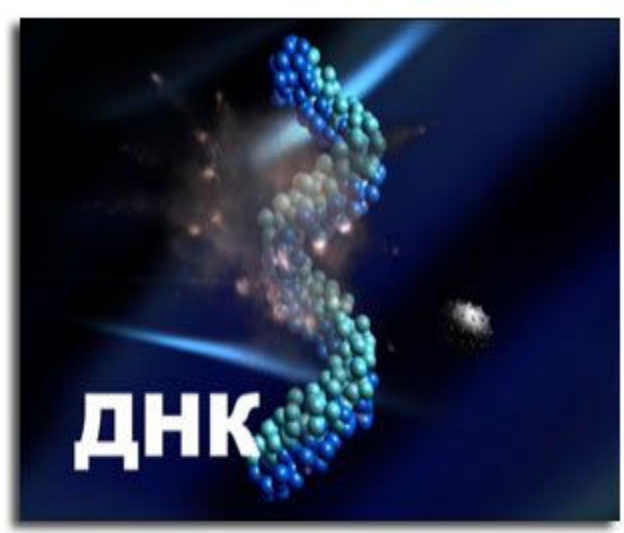
Шум



Недоброжелательство соседей



Влияние экологического стресса на здоровье человека



Борьба со стрессом





Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек. Стрессу подвержены все – от новорожденного до немощного старика.

Активность – единственная возможность покончить со стрессом: его не пересидишь и не перележишь.

Со стрессом можно справиться, нужно лишь желание и немного свободного времени для себя любимого. Займитесь спортом, хобби и т.д.

Назовите себя удачливым, и вы будете таким!