

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.



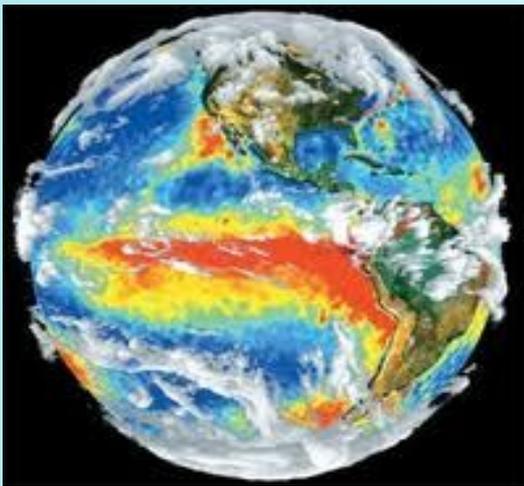


Продукты питания



<http://www.liveinternet.ru/users/3987167/>

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!