

# 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.





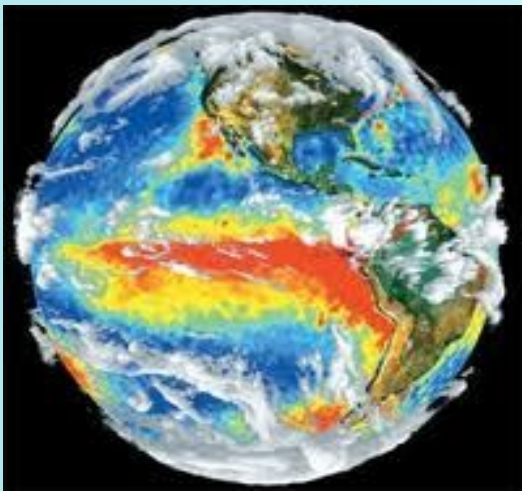
# Продукты питания



<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.**

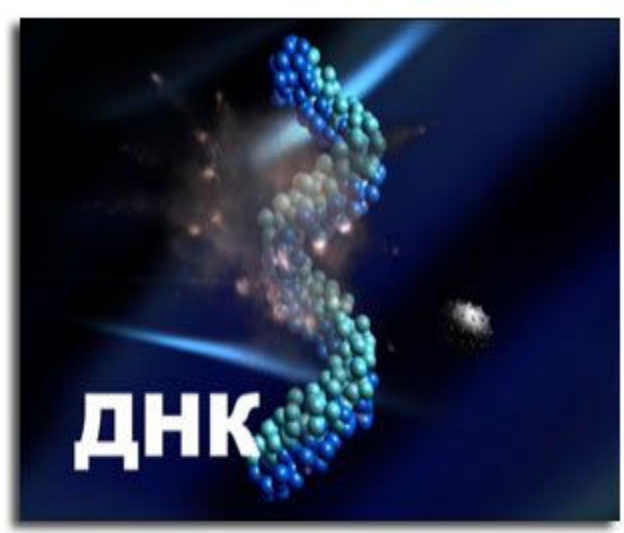
## Шум



## 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!**