

Стресс и здоровье человека.

Курс «Экология и БЖ»

10 класс

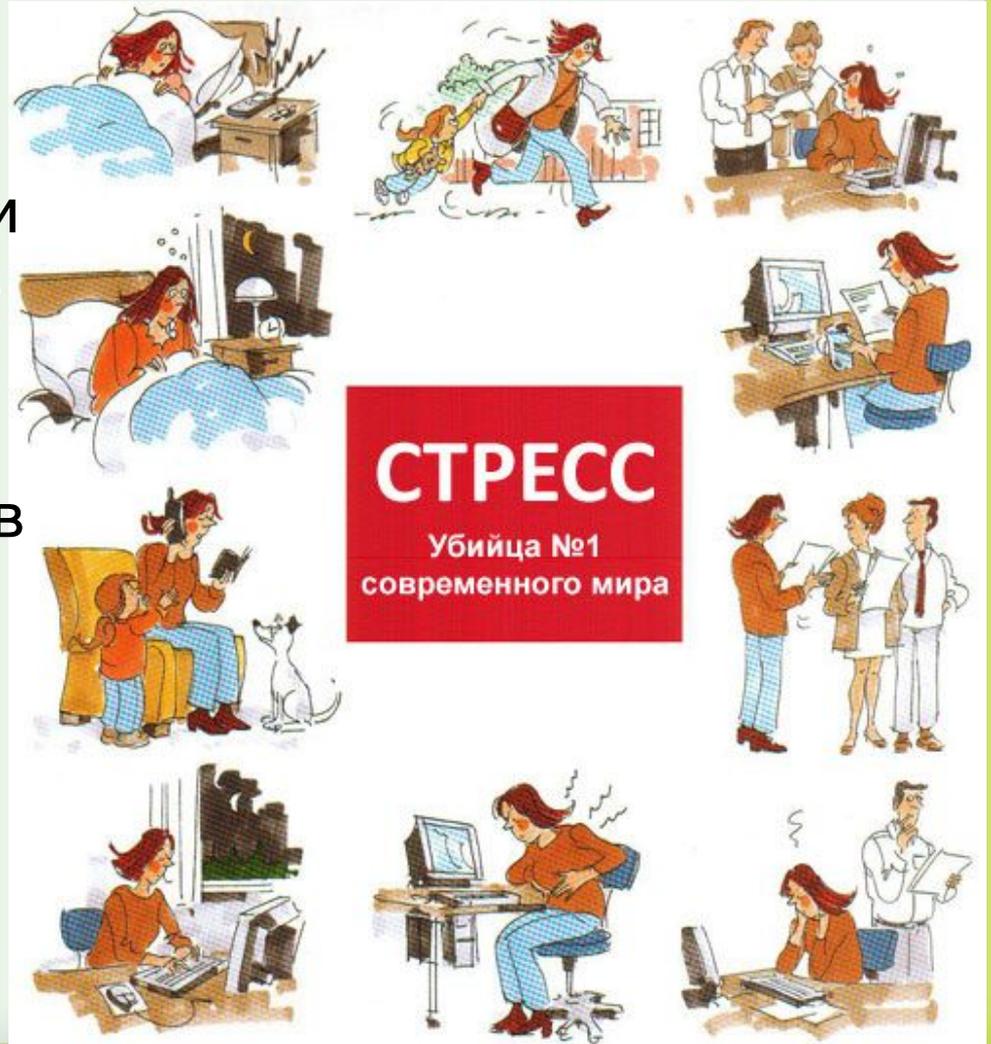
Линийчук И.И.
учитель биологии и химии
МОБУ «СОШ № 4»
гп. Пойковский

- Стресс – это еще один из факторов (кроме экологии и питания), влияющих на здоровье человека.
- *Влияние стресса на здоровье человека* очень пагубно. Если мы не будем знать *как справиться со стрессом*, то опасность возникновения тяжелых болезней велика.



Нам нужно научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации.

Только вспомните: на улице, дома, на работе – везде стресс. Посмотрели или послушали новости – стресс, зашли в магазин (увидели, как поднялись цены или много продуктов на прилавках с добавкой Е) – стресс, просидели в очереди в поликлинике – стресс.



Чем старше становятся дети, тем серьезнее стрессовые ситуации: ожидание наказания за провинность, отношения с одноклассниками, контрольные и экзамены, проблемы со здоровьем.





Если мы долго сдерживаем свои эмоции, подвергаясь стрессу, то они имеют свойство накапливаться и затем происходит взрыв, как бы на ровном месте. Возникает эффект переполнения стакана одной каплей. И все это сказывается на нашем здоровье.

Что такое стресс?

Стресс – это реагирование организма на любое воздействие, которое нарушает равновесие или стабильное состояние здоровья. Такое воздействие может быть как эмоциональным, так и физическим.



СТРЕСС



Д.Эверли и Р.Розенфельд
МЕРИЛЕНД

Напряжение психики при стрессе, которое сохраняется длительно, нарушает иммунную систему.

Здоровые клетки перерождаются и это приводит к тяжелым заболеваниям. Под влиянием стресса возникают:

- состояние угнетенности и волнения или перемены в настроении;**
- чувство внезапной усталости;**
- потеря аппетита или внезапная тяга к определенной пище;**
- резкое снижение веса;**
- различные высыпания, покраснения, шелушения.**
- Внезапный стресс может привести:**

Внезапный стресс может привести:

- к сердечному приступу, панической атаке
- к повышению уровня глюкозы и адреналина, а значит и артериальное давление становится высоким
- у беременных возможен выкидыш
- возникает отказ от еды или, наоборот, приступы обжорства
- при сильном волнении мы чувствуем, что в животе «летают бабочки»
- некоторые в это время подвержены тошноте и даже внезапной рвоте
- иногда, во время стресса возникает понос
- часто стресс вызывает спазмы не только сосудов, но и мышц, нарушается двигательная функция

Влияние стресса на животных.

Среднестатистический городской воробей находится в условиях постоянного стресса: добывании пищи, внешней опасности. Продолжительность жизни такого воробья составляет 1-2 года. Если воробья оградить от стрессов, поместить его в тепличные условия, то он способен прожить



Как справиться со стрессом?

Чаще всего подвергаются стрессу люди, у которых повышено чувство тревожности. Сначала у них изменяется настроение, возникает волнение, затем появляется страх будущего.

Затем организм начинает реагировать на такое поведение сердцебиением, потоотделением, дрожанием рук, дрожанием голоса и т.д.

Результатом становятся различные проявления организма, о которых писалось ранее: от слез до поноса.



Если научиться адекватно оценивать ситуацию, то это поможет предотвращать реакцию организма человека на стресс.



Стресс!!!

- **Стресс** — это одна из самых значимых проблем современного общества. Беспокойство, нервная работа, хаос дома, неоплаченные счета, вредные привычки (нездоровое питание, алкоголь, курение) — все это порождает просто огромное количество стресса в нашей жизни. Если ваша жизнь полна стресса, вы можете воспользоваться простыми способами, чтобы избавиться от него или, по крайней мере, значительно снизить его влияние.

Натуральное успокоительное
средство на основе комплекса
лекарственных растений
Мягко успокаивает, устраняет
тревогу и раздражительность,
помогает справиться со
стрессом, снять напряжение



Расслабляйтесь. Есть ли что-то, что вы любите делать, и это вас успокаивает? Кстати, часто именно физическая активность приносит хорошее расслабление, т.к. снимает неестественное мышечное и нервное напряжение, полученное в течение рабочего дня.



Мне справиться со стрессом помогают животные... и близкие друзья. Поговоришь с ними по душам, поделишься, помолчишь даже иной раз вместе — и полегче как-то становится, настроение само



Душ от стресса

- Еще можно просто сходить в душ и «смыть» с себя все проблемы, обиды, печали. Или принять расслабляющую ванну с эфирными маслами и травяными настоями. Нервная система полностью расслабится, улучшится сон и его продолжительность. Еще более эффективное средство - искупаться в водоеме или в бассейне. Плавание действует, как мощный антистрессов фактор. Плавание помогает снять усталость и прогнать прочь тревоги.



Смехотерапия.



Литература и источники

1. <http://templated.ru/medicina/75-ritmy-serdca.html> шаблон
2. <http://neostom.ru/obschestvennoe-zdorove-kak-nauka-i-predmet-izucheniya/podchodi-k-zdoroviu-cheloveka-i-obschestva-v-xxi-veke.html>
3. «Экология и безопасность жизнедеятельности» примерная программа интегрированного учебного предмета (базовый уровень, 10-11 кл.) часть 1. Авторы: Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н.
4. «Экология и безопасность жизнедеятельности» методические рекомендации для учителей к учебному пособию. Авторы: Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н.