

Влияние стресса на иммунитет

выполнила:

Ковкова Екатерина 5Э

Принято считать, что стресс приносит организму человека только вред, снижая иммунитет и делая нас слабыми и чувствительными к различным заболеваниям.

Но не каждый знает, что кроме плохого стресса есть и хороший, полезный стресс.

Определение стресса

Стресс – это физиологическая реакция организма на существенное изменение привычных внешних или внутренних условий для конкретного индивида.



Кратковременный стресс

Первооткрыватель стресса **Г. Селье** говорил:
«Стресс – это аромат и вкус жизни».

Скорее всего, учёный имел в виду кратковременный стресс. На сегодняшний день доказано, что непродолжительный стресс полезен для организма. Незначительные неприятности, маленькие промахи и экстремальные ситуации, вызывают напряжение, стимулируя тем самым работу нервной системы.

Кратковременный стресс закаляет и заставляет иммунную систему работать интенсивнее.

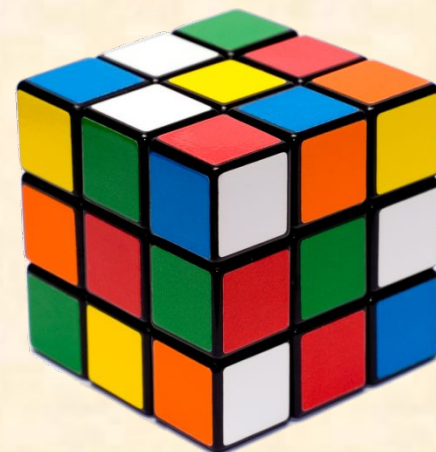
Эксперимент



Впервые **благоприятное влияние стресса на иммунитет** было выявлено в ходе опытов над лабораторными мышами. Американские учёные, проводившие этот эксперимент, разделили всех подопытных мышей на две группы. Мышей из первой группы поместили в клетку и создали им благоприятные условия для жизнедеятельности. Мышей из второй группы также поместили в клетку, но подвергли влиянию кратковременного стресса. После этого мышей из первой и второй группы одновременно попытались инфицировать вирусом гриппа. Интересно, что во второй группе гораздо меньше мышей заболело гриппом, чем в первой.

«Правильные» виды стресса

- **Эмоциональные переживания.** В эту разновидность стресса включены все виды эмоциональных переживаний (как положительных, так и кратковременных отрицательных). Все наши эмоции являются отличной закалкой нашей нервной системы. Фильмы ужасов, американские горки, влюблённость и другие вещи, вызывающие бурную эмоциональную реакцию положительно сказываются на нашем здоровье.
- **Интеллектуальная деятельность.** Интересные логические игры и задачи, исследования, в которые погружаешься с головой, кубик Рубика, шахматы, интересные научные исследования, в которые погружаешься с головой – всё это не только развивает мышление, но и благоприятно влияют на работу иммунной системы.



- **Физическая активность.** Весь спорт можно разделить на аэробный, силовой и экстремальный. Аэробные нагрузки известны всем и каждому: бег, плавание, теннис, велоспорт, ходьба. Силовые упражнения – это различные виды борьбы и поднятие тяжестей. К экстремальным видам спорта относятся альпинизм, парашютный спорт, паркур и т.д.



- **Температурное воздействие.** Контрастные процедуры прекрасно закаляют. Баня, ныряние в ледяную прорубь и даже просто контрастный душ не только бодрит тело, но и укрепляет дух.



- **Дыхательные упражнения.** Пожалуй, самая популярная в нашей стране лечебная физкультура – это дыхательная гимнастика. Даже обычная задержка дыхания здорово влияет на здоровье, но только в том случае, если человек ориентирован на достижение определённых результатов.



- **Голодание.** Множество книг написано по поводу лечебной силы голодания. Люди, практикующие голодание зачастую отмечают улучшение здоровья и самочувствия.



- Важно отметить, что большинство специалистов-психологов пришли к выводу, что восприимчивость человека к стрессу напрямую зависит от его жизненных взглядов: оптимистических или наоборот, пессимистических.

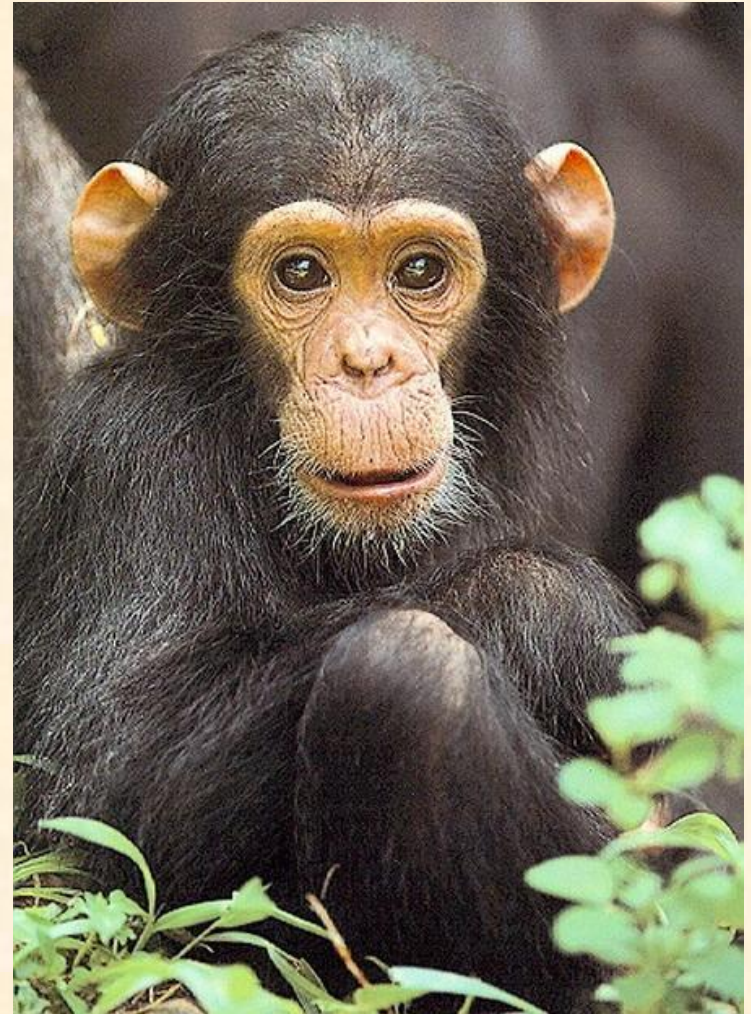


- Каждый замечал, что люди, которые постоянно жалуются на жизнь, ворчат и всем недовольны, как магнитом притягивают к себе негатив. А если такой человек заболевает, то это всерьёз и надолго. Зачастую, пессимисты постоянно чем-нибудь болеют и постоянно тихонько плачутся окружающим. У пессимистов, как правило, повышенный уровень тревожности. Осознание надвигающегося важного события или негативные прогнозы заставляют этих людей постоянно нервничать. Они беспокоятся и думают о проблеме. Серьёзная болезнь – это настоящее испытание для пессимиста. Постоянные переживания, как правило, вызывают осложнения заболевания или приводят к его рецидиву

Степень влияния стресса на иммунитет человека доказана в ходе многочисленных наблюдений. Вот некоторые из них.

- ❖ Постоянный негативный стресс может привести к снижению иммунитета и стать причиной гриппа. При хроническом гастрите постоянный стресс провоцирует развитие язвы желудка.
В гипертонии также очень часто обвиняют нервы.
- ❖ Постоянный стресс негативно сказывается на самочувствии раковых больных. Постоянные мысли о болезни приводят к тому, что лёгкие формы рака переходят в тяжёлые, и он становится попросту неизлечимым.

Даже животные подтверждают эту зависимость. К примеру, если отделить самца шимпанзе от его самки и посадить в клетку рядом, а к самке подселить нового партнёра, то одинокий самец просто погибнет под влиянием постоянного непрекращающегося психологического стресса.



В последние годы появилась целая наука, изучающая механизмы воздействия эмоционального состояния и различных состояний мозга на иммунитет человека. **Психонейроиммунология** выявляет закономерности в области влияния стресса на иммунную систему и вероятность возникновения заболеваний в следствие этого влияния.

Как стресс влияет на иммунитет?

Влияние стресса на иммунитет изучено и доказано.

- Реакция на стресс - результат деятельности центральной нервной системы. Центральная нервная система в свою очередь запускает периферическую нервную систему, отвечающую за органы и ткани всего организма. Наш организм начинает вырабатывать огромное количество гормонов, что вызывает биохимический сбой в каждой клетке, органах и тканях. Некоторые гормоны подавляют деятельность иммунной системы, и наш организм становится лёгкой добычей для различных вирусов и бактерий.
- Американские учёные также установили, что во время серьезного продолжительного стресса количество лейкоцитов в крови у человека резко уменьшается, что свидетельствует о недостаточной работе иммунной системы.

Стресс и иммунитет - два фактора, присущие нашему организму. Стресс является одной из неотъемлемых частей нашей жизни, но тем не менее, с этим приходится жить.

Стресс имеет некоторое влияние на свойство иммунитета. В отличии от стресса, иммунитет всё же является позитивной частью в жизни человека, выступая в качестве защиты организма.

Спасибо за внимание!