

Презентация в рамках производственной практики «Ознакомительная» на  
тему:

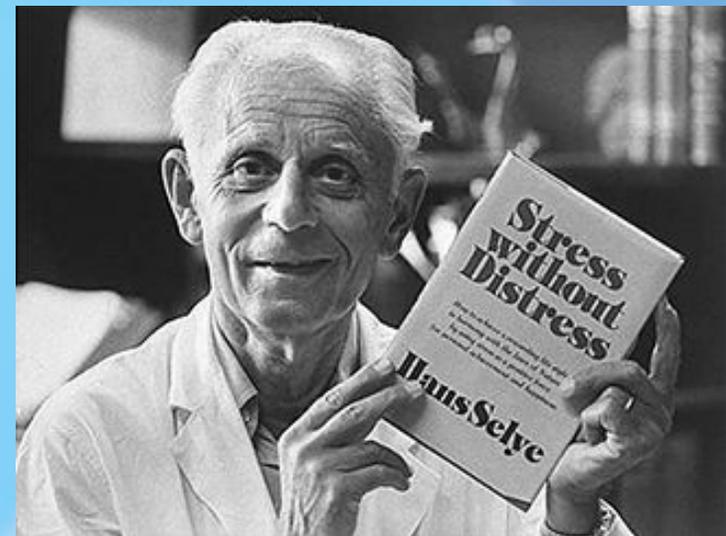
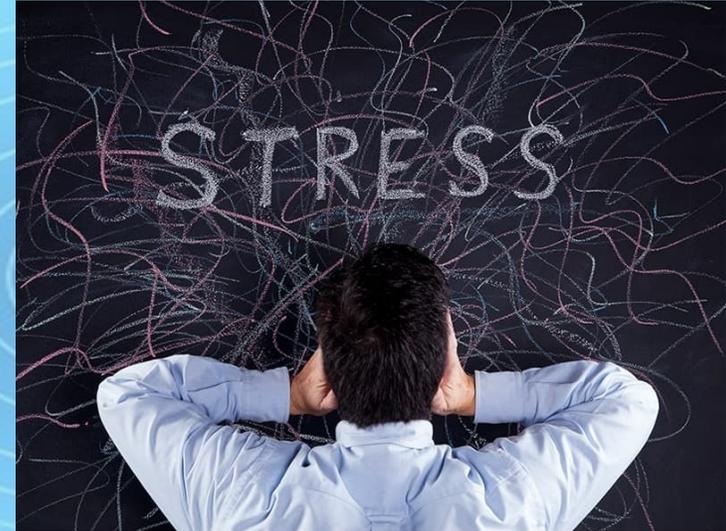
# Бороться со стрессом?

Выполнил студент 114 группы  
лечебного факультета  
Богочанов Владислав Сергеевич

Тверь,  
2021

# Что такое стресс?

- Стресс – это состояние повышенного физического или психического напряжения, возникающее под влиянием того или иного фактора.
- Канадский ученый Ганс Селье является создателем теории стресса. Он считал, что организм, сталкиваясь с разного рода факторами, такими как боль, холод, страх, опасность, быстрый бег, эмоциональное потрясение, потеря крови и т. д., включает специальные механизмы защиты от стресса, отвечая на раздражители не только защитной реакцией, но и однотипным физиологическим процессом.



# Виды стресса

В психологии выделяют следующие виды стресса: физиологический и психологический.

Психологический стресс подразделяют еще на два вида: эмоциональный и информационный.

- Физиологический стресс возникает в результате чрезмерных физических нагрузок, боли, повышенной или пониженной температуре.
- Психологический стресс провоцируется ощущением угрозы, обидой, страхом, гневом и другими негативными эмоциями.
- Эмоциональный стресс представляет собой примерно то же, что и психологический.
- Информационный стресс возникает при информационных перегрузках, когда человек сталкивается с необходимостью перерабатывать большой объем информации за короткое время.

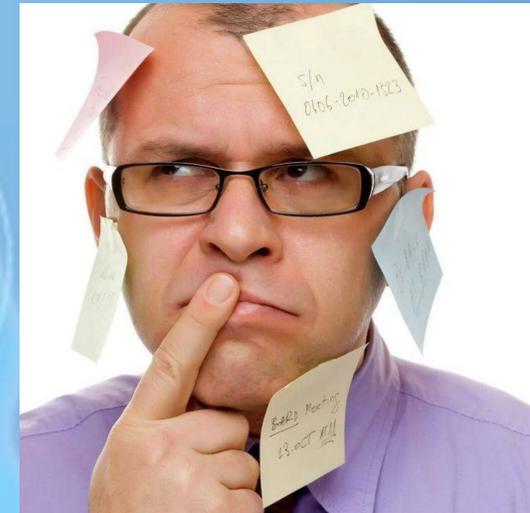
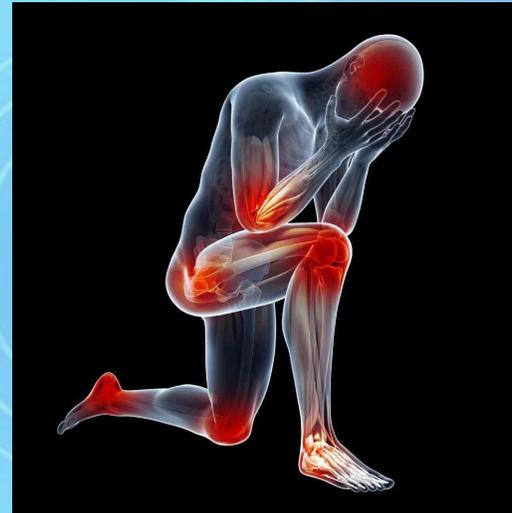
Все виды стресса негативно сказываются на здоровье и психологическом состоянии человека.



# Чем опасен стресс?

Стрессовые ситуации негативно влияют не только на психологические механизмы, но и на весь организм в целом, приводя к ряду проблем. Стресс вызывает следующие нарушения в организме:

- повышает риск возникновения заболевания нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной системы;
- снижает иммунитет и сопротивляемость различным заболеваниям;
- вызывает нарушения сна, хроническую усталость, нервозность, раздражительность, ухудшает общее состояние;
- провоцирует появление спазмов в мышцах и фантомных болей в суставах, головные боли;
- вызывает ухудшение аппетита или, наоборот, желание «заесть» стресс, употребляя большое количество пищи;
- разрушает многие витамины, нарушает обменные процессы;
- вызывает ухудшение памяти и эмоциональную неустойчивость;
- способствует появлению депрессии, апатии, утрате интереса к жизни.



# Способы борьбы со стрессом

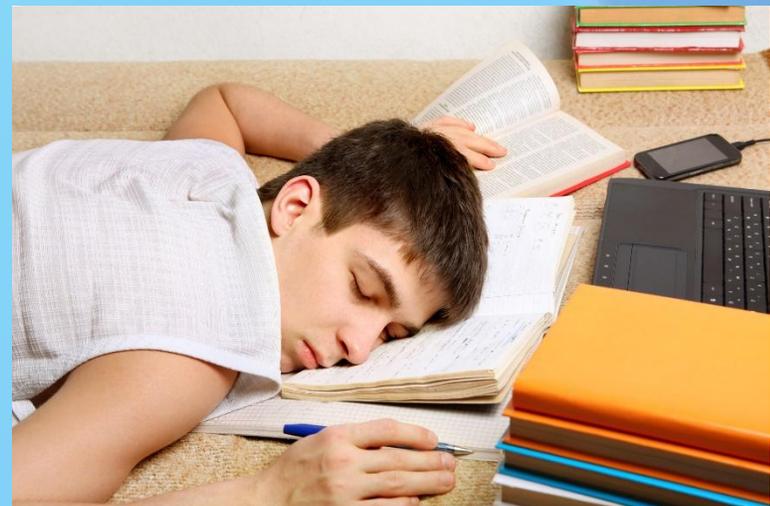
Стресс, как и болезнь, легче предотвратить, чем лечить. Поэтому важно научиться предотвращать появление стресса, своевременно избавляясь от негативных эмоций, физического и психологического переутомления.

**1. Отдых.** Регулярный отдых играет большую роль в нормальном функционировании организма. Даже самый занятый человек должен всегда находить время для отдыха. Важно отдыхать не только телом, но и душой. Можно погулять на свежем воздухе, почитать интересную книгу, посмотреть увлекательный фильм, пообщаться с друзьями, поиграть с детьми или домашними животными. Каждый человек может найти массу интересных занятий, которые расслабят его и поднимут настроение.



# Способы борьбы со стрессом

**2. Полноценный сон.** Здоровый сон – это хорошая защита от стресса. Выспавшийся человек имеет более высокую стрессоустойчивость. Чтобы сон был крепким, нужно приучить себя ложиться в одно и то же время, не засиживаться допоздна, не принимать пищу за три часа до сна, не употреблять перед сном чая, кофе, алкоголя. Перед сном можно прогуляться в течение получаса или хотя бы просто немного постоять возле открытого окна или на балконе. Спальню желательно проветрить, чтобы воздух был свежим. Полноценный сон – это хорошая профилактика экзаменационного стресса, который часто возникает у студентов и школьников во время сдачи



# Способы борьбы со стрессом

**3. Правильное питание.** При стрессе в организме происходят различные сбои. Сбалансированное питание насыщает его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Это повышает иммунитет, делая организм более выносливым и стрессоустойчивым.

**4. Спорт.** Спортивные занятия являются отличным способом преодоления стресса. Каждый человек может выбрать себе наиболее подходящий вид спорта, исходя из своих предпочтений и физических возможностей. Спорт можно заменить танцами. Танцы особенно полезны для женщин, потому что не только укрепляют тело и развивают пластику, но и способствуют раскрытию женственности и повышению самооценки.



# Способы борьбы со стрессом

**5. Массаж.** Массаж благоприятно воздействует на организм, помогая снять усталость и мышечное напряжение, что в свою очередь способствует эмоциональному расслаблению. Это настоящая антистрессовая релаксация.

**6. Водные процедуры.** Вода благоприятно влияет на организм человека и помогает бороться со стрессами. Расслабляющие ванны с ароматическими маслами, регулярное посещение бассейна, купание в природных водоемах полезны для физического и психического здоровья и являются простыми и действенными способами релаксации.



**Спасибо за внимание!**

