

Муниципальное казенное образовательное
учреждение Сортавальского
муниципального района Республики
Карелия
Среднеобразовательная школа №1

Исследовательский проект по теме:

Влияние стресса на человека

Автор: Киселевская
Виктория Игоревна (11А)
Руководитель:
Кондрашова Анна
Петровна, психолог

Сортавала 2020

Введение

Почти каждый день человек сталкивается с трудностями жизни. Некоторые из них он решает без особых физических и эмоциональных усилий, другие же требуют от него наличие значительных ресурсов. Когда для человека задача является очень значимой, а ресурсов недостаточно для ее решения, человек испытывает сильный стресс. Стресс сегодня сопровождает каждого из нас. Мы часто слышим о стрессе. А знает ли каждый, как предотвратить стресс или выйти из него?

Актуальность моей работы заключается в том, что в современном мире люди постоянно сталкиваются с различными стрессовыми факторами, и, к сожалению, большинство не справляются с ними самостоятельно. И поэтому каждый человек должен научиться предотвратить стресс или найти способы выхода из него.

Проблема темы заключается в том, что не все люди знают, как влияет стресс на человека, и не умеют справляться со стрессом самостоятельно. Я попытаюсь найти доступные способы предотвращения стресса и выхода из него.

Понятие стресса

Стресс – это эмоциональное напряжение, которое испытывает человек в результате воздействия внешних факторов.

Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.



Причины возникновения стресса:

Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать;



Вам почти ничего не нравится;

Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите;

Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью;



Гораздо чаще вам приходится делать не то, что бы хотелось, а то, что нужно, что входит в наши обязанности;



Вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться;

Вы очень много курите;

Вы не чувствуете уважения к себе – ни дома, ни на работе;

Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания;



Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день;



У вас появляется комплекс неполноценности;

Наличие финансовых трудностей и др.

Стадии стресса:

1. Стадия тревоги. Симптомы данной стадии это: агрессия; беспокойный сон; раздражение; чрезмерный аппетит, или же его потеря.

Реакция организма: надпочечники начинают вырабатывать норадреналин и адреналин – гормоны, подготавливающие организм к защите. Они влияют на работу пищеварения, а также на иммунитет, поэтому человек, ощущая тревогу, становится уязвимым для различных болезней.

2. Стадия сопротивления.

Реакция организма: организм адаптируется к окружающим обстоятельствам, начинается новый прилив сил, уходит депрессивность. Признаки психологического стресса притупляются. Почти полностью уходит раздражение и тревожность. Человек снова кажется адекватным и бодрым. Но через какое-то время влияние стрессора может проявиться снова.

3. Стадия истощения. Она наступает, если стресс длится долгий период.

Резерв организма имеет свойства истощаться, если не дать организму адекватного выхода на стресс. Тогда возникают болезни, травмы – вплоть до летальности (в тяжелых случаях). Организм начинает «кричать о помощи», что выражается в появлении тяжелых болезней, соматических расстройств. У человека может начаться нервный срыв, тяжелые депрессии и панические атаки.

Влияние стресса на организм человека:

Небольшой перечень заболеваний, которые может вызвать стресс: сердечно-сосудистые заболевания, заболевания ЖКТ, артериальная гипертония, астма, болезнь Крона, дерматиты различной этиологии.

Стресс ослабляет иммунитет.

Возможные реакции человеческого организма на стресс:

1. Реакция стресса
2. Пассивность
3. Активная защита от стресса
4. Активная релаксация

Наша повседневная жизнь – это и есть источники стресса, главное не давать стрессу разрушительно влиять на наш организм. Поэтому мы должны уметь адаптироваться и учиться правильно реагировать на любые проявления стресса.

Как стресс влияет на организм



Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак)

Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов

В иммунной системе – уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней

Есть причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты

Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин

Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах

Уменьшается плотность костной ткани

Методы борьбы со стрессом:

Ищем повод чаще улыбаться, положительные моменты ситуации;



Энергетическая подзарядка;



Аутотренинг (фразы уверенного поведения, которые помогают выходить из трудных жизненных ситуаций);

Гимнастика;



Разбираем случившуюся ситуацию (Что произошло? Как? Почему?...)



Дыхательная гимнастика (есть много комплексов упражнений);

Релаксация;



Медитация;

Использование методов мышечного напряжения-расслабления (физнагрузка);

Прогулки на свежем воздухе;



Следим за питанием;



Общение с близкими людьми



Занятие спортом;

Соблюдение режима дня (полноценный сон);



Советы для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте день; чередуйте работу и отдых.
- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы никуда не денутся, а здоровье пострадает.
- Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.
- Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.
- Старайтесь отвлечься: ходите на концерты, прогулки, читайте.
- Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.
- Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней.

Насколько серьёзными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека – зависит от мощности, длительности стресса и от психологических и генетических особенностей человека. Поэтому важно вовремя выявить причины стресса и бороться с ними.

Заключение

Стресс – это реакция организма на различные неблагоприятные факторы, воздействующие на него. Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку. Это связано с выбросом во время стрессовой ситуации в кровь человека адреналина, а также другими биохимическими реакциями, которые способствуют человеку решать те или иные задачи.

Если человек испытывает сильный стресс, то это влечет за собой негативные последствия. Оказывается, стресс в наше время является болезнью. А болезнь отрицательно сказывается на здоровье человека, его благополучии и духовном состоянии. Проблеме стресса сегодня отводится достаточно много внимания. Со стрессом обязательно нужно бороться, а лучше работать над его профилактикой.

Борьба со стрессами – это помощь, в первую очередь, себе, своему здоровью. И чем бережнее Вы будете относиться к своему здоровью, тем крепче оно у Вас будет, и ярче, и жизнерадостней будет Ваша жизнь.

Берегите свое здоровье!!!



Спасибо за внимание!