

**ВЛИЯНИЕ СТРЕССА  
НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ**

**STRESS**

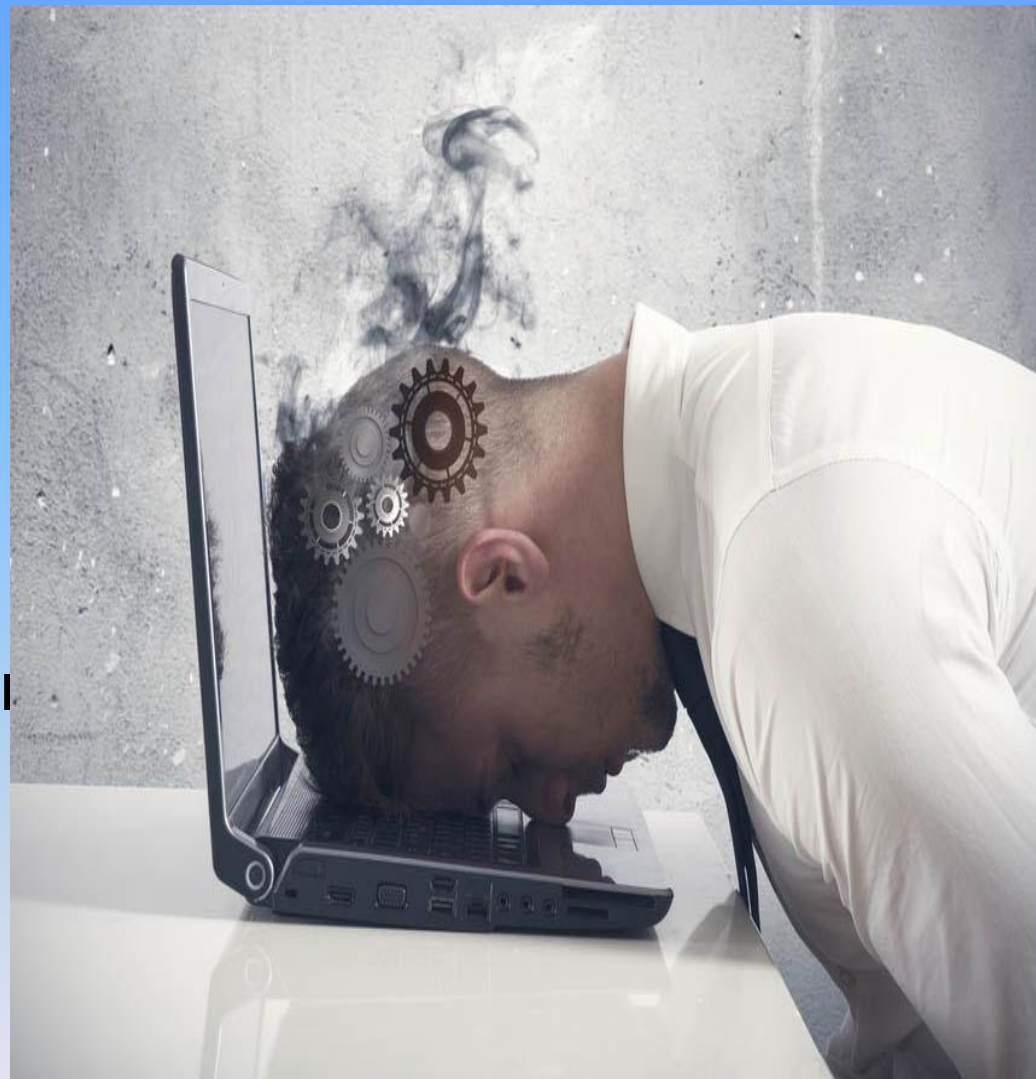
ПРОЕКТНАЯ РАБОТА ШАБУНИНОЙ А

**Цель:** научиться справляться со стрессовыми ситуациями.

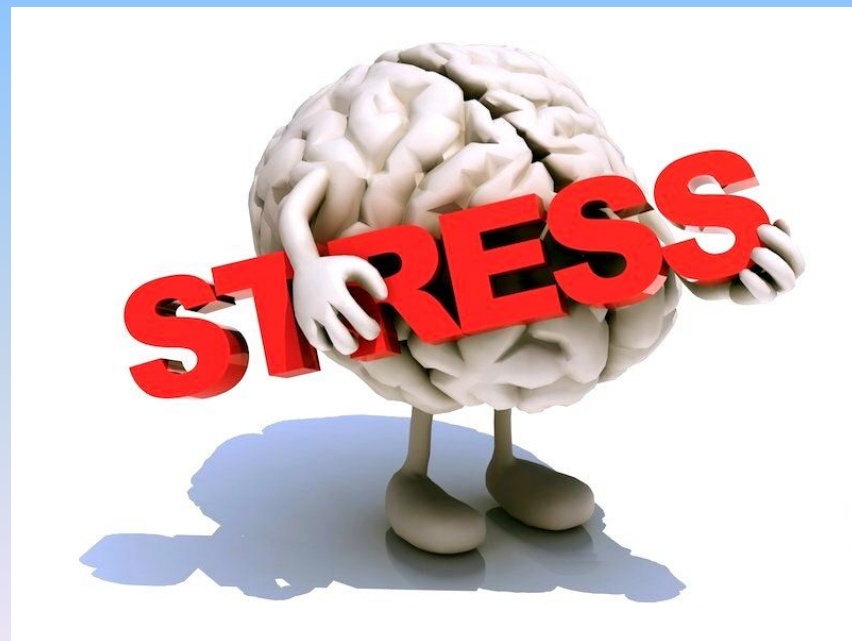
**Задачи:**

- Дать понятие стресса и указать его последствия.
- Показать важность умения справляться со стрессовыми ситуациями.

Всемирная организация здравоохранения называет стресс болезнью века. Стресса нельзя избежать полностью, однако, можно свести к минимуму его негативное воздействие.



**Давайте разберемся, что же такое стресс?**

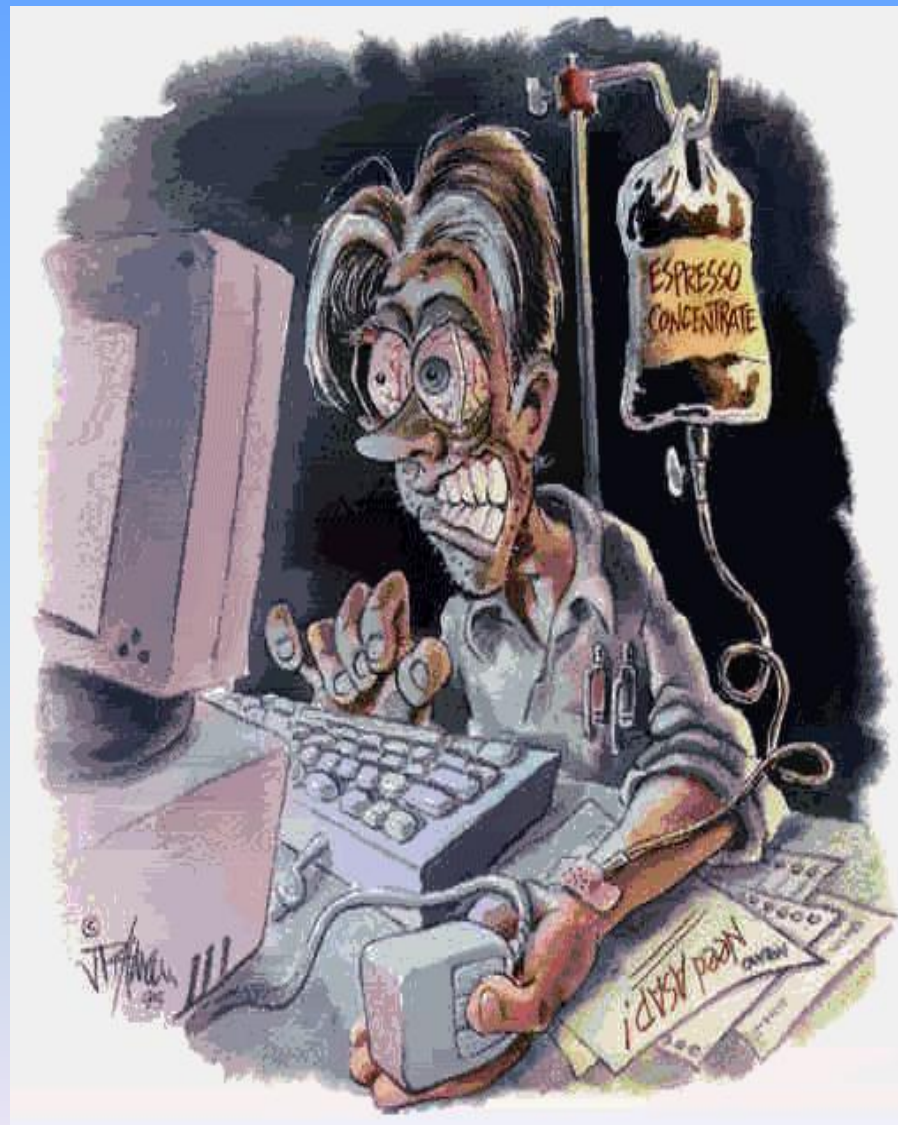


# Стресс

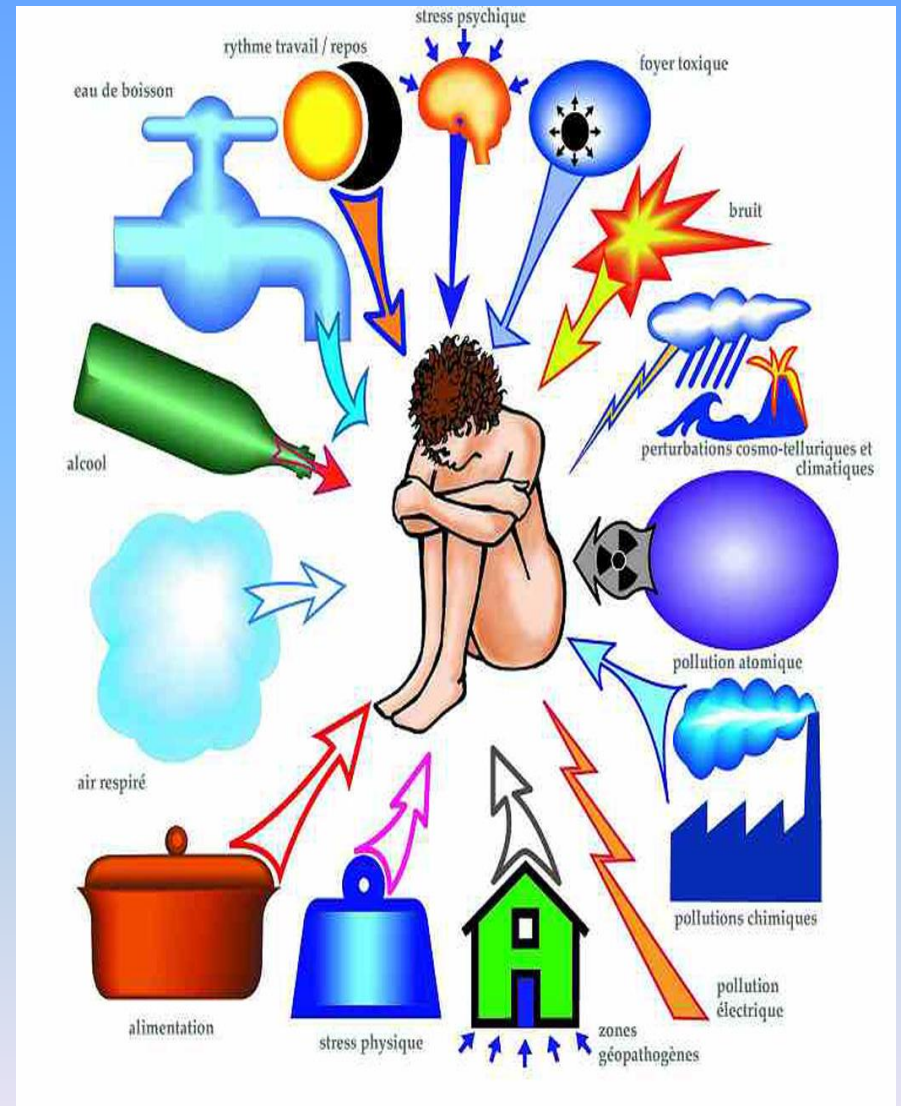
- это реакция организма на внешнее воздействие , нарушающее стабильное состояние.
- это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.
- в переводе с английского –давление, нажим, напряжение.

Основоположниками учения о стрессе были Уолтер Кэннон и Ганс Селье .

Одним из первых признаков стресса является расстройство психики. Человек начинает постоянно тревожиться, высказывать свое недовольство окружающим, ему не нравится абсолютно все. Во время общения такие люди раздражительны, могут внезапно становиться агрессивными, выбрасывать свой гнев на других. Психологи сходятся во мнении, что люди в состоянии стресса воспринимают мир иллюзорно. Им кажется, что все у них плохо, что их преследуют одни неудачи.



Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы: микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды, шум, освещение и т.д.



Также могут быть психологические, физиологические, социальные факторы, такие, как риск, опасность, дефицит времени, новизна и неожиданность ситуации, умственная перенагрузка, недостаток сна, свободного времени, конфликты в семье и на работе. Это все, что может нас взволновать, несчастье, грубое слово, Незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям





В медицинской психологии принято различать положительные и отрицательные стрессовые состояния. К положительным относятся кратковременные стрессы, которые являются неизбежными и безвредными. Организм в таком случае получает небольшую встряску, порцию адреналина, который быстро и незаметно уходит.



Но если чрезмерные переживания, постоянные сомнения, страхи продолжают длительное время, это в большинстве случаев оказывает серьезное влияние на организм.



Современная жизнь является крайне стрессогенной. Возможно, от того, что ритм стал более динамичным, возможно, люди стали амбициознее и стремятся успеть и достичь максимума. К этому давайте прибавим экологию, питание на бегу, излучения от мобильных телефонов и многое другое.



Порой напряжение достигает такого уровня, что человек перестает с ним справляться. Проводимые исследования показали, что 64% людей подвергаются стрессу на работе, 56% стресс приводит к плохому сну, 26% заболевают на почве стресса.



Различают три стадии при стрессе:

**мобилизация**- организм оценивает характер воздействия, возникает ощущение трудности «призыв к оружию»

**сопротивление** - мобилизуются все защитные силы организма.

**истощение**- человек ощущает, что его силы на исходе.



## Пребывая в длительном состоянии стресса все мы начинаем испытывать:

- Постоянные боли (головные , сердечные),
- Хроническая бессонница, или постоянное чувство недосыпания,
- учащенное сердцебиение,
- снижение внимательности,
- Ухудшение памяти,
- Ослабление иммунной системы,
- Изменение гормонального фона,
- Отсутствие аппетита/постоянное переедание
- Постоянное чувство усталости,
- Мышечные судороги,
- подавленное настроение

- Сократ еще много столетий назад сказал: «Все телесные болезни имеют один источник – душу». Современная медицина еще ни разу не опровергла это высказывание. Именно стрессовые состояния вызывают различные серьезные заболевания, в том числе и смертельные



# Последствия стресса

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.





# И это далеко не полный перечень заболеваний от стресса:



# Борьба со стрессом

Цель борьбы со стрессом – научиться поддерживать стресс на оптимальном уровне, т. е. когда он полезен для вашей активной жизнедеятельности.



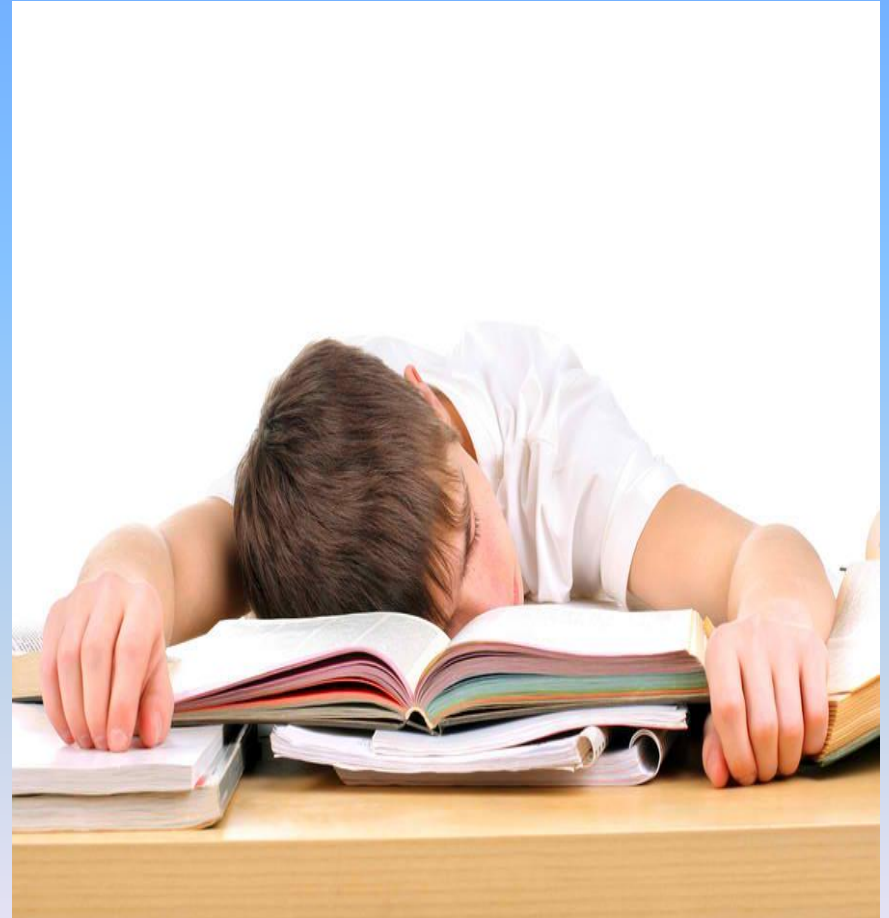
Знаменитый психолог  
Н. Кобаза выделил три  
основные личностные  
качества, помогающие  
эффективно  
противостоять  
стрессорам:  
обязательность;  
выносливость;  
контроль над собой.



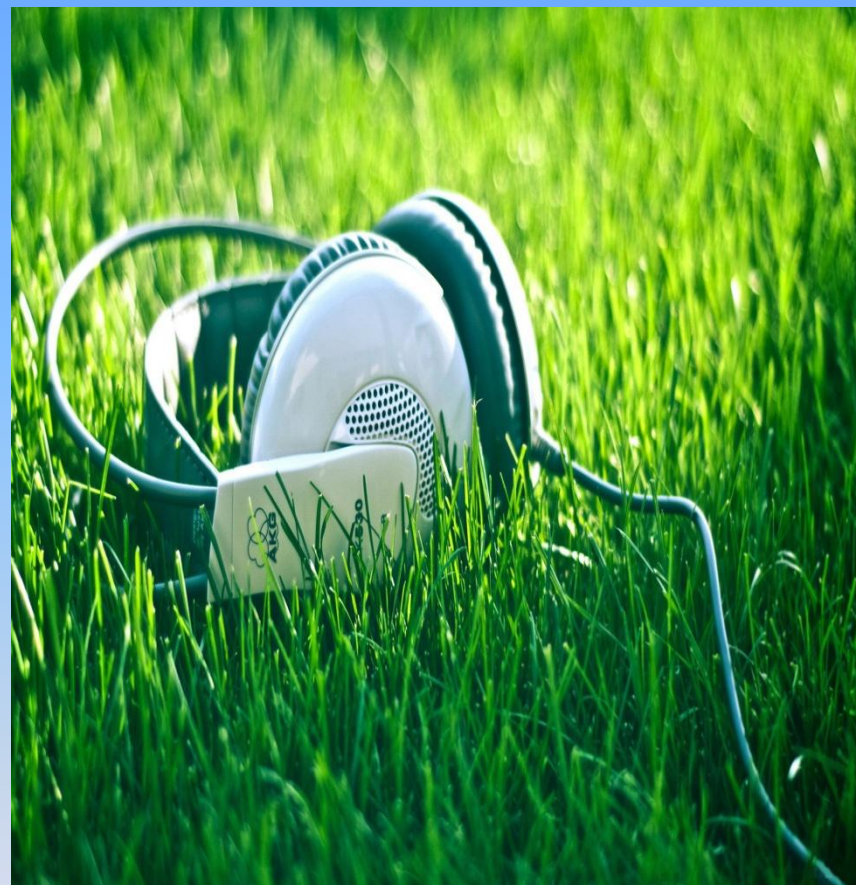
На начальном этапе крайне важно помочь человеку, желательно – профессионально. Его нужно вернуть к общению, позволить понять, что воображаемые картины зла – это только его фантазия, а в действительности все вокруг хорошо.



Лечащий врач должен назначить курс витаминизации . Ежедневный рацион питания требует обязательного присутствия витаминов А, В и С. Также психологи советуют дыхательные упражнения и крепкий 10-часовой сон



на мой взгляд лучшее лекарство против стресса –это любимое занятие и не важно, что это чтение, танцы или рисование. Спокойная музыка также способствует расслаблению. Еще я бы посоветовала прогулки по парковой местности и занятия спортом



Также поможет общение с оптимистично настроенными людьми. Важно научиться переключаться на что-нибудь хорошее, научиться радоваться, помнить счастливые моменты. Стараться правильно питаться, соблюдать режим дня.



# ВЫВОД:

Неумение человека справляться со своими проблемами может привести к стрессу. Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.

Сегодня мы с вами познакомились со стрессом и научились бороться с ним. Эти умения вам пригодятся на протяжении всей жизни для того, чтобы сохранить свое здоровье и не поддаться пагубным пристрастиям.





**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**