

ПОЧЕМУ СТРЕСС ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ПРИЧИН МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Презентацию подготовил

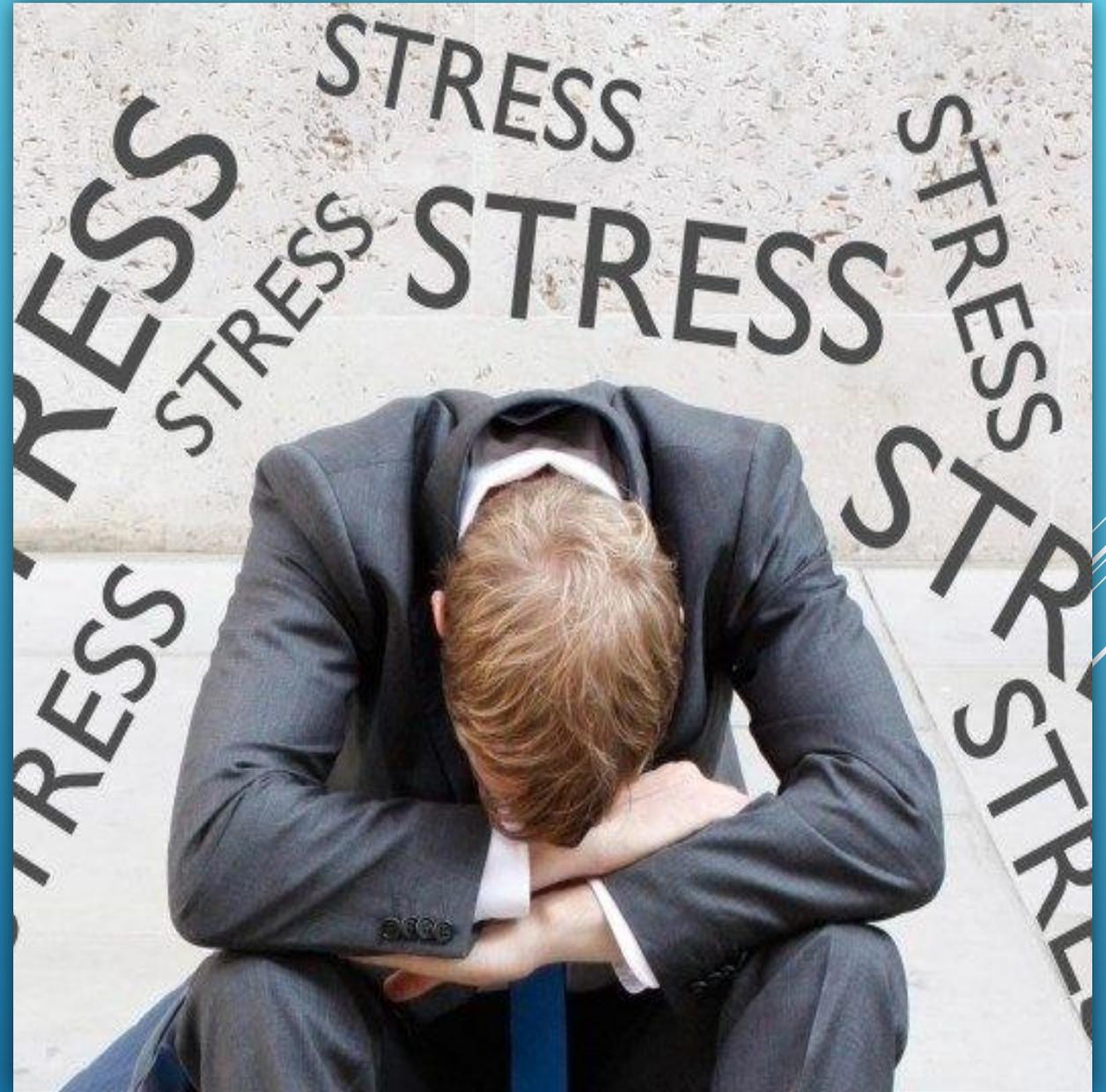
Студент группы 196А-Л2

Бобров Константин

Преподаватель:

Жукова Анна Александровна

Для начала стоит разобраться, что такое стресс. В ответ на действие значительных по силе и продолжительности внешних и внутренних раздражителей организм отвечает защитными реакциями, направленными на восстановление нарушенного равновесия. Этот процесс называют "общим адаптационным синдромом". Факторы, вызывающие адаптационный синдром, - резкое изменение температуры, большая мышечная нагрузка, физическая и психическая травма, воздействие инфекции и тому подобное – называют стрессорами, а состояние организма, вызванное тем или иным стрессором или их совокупностью, - стрессом.



Виды стрессоров

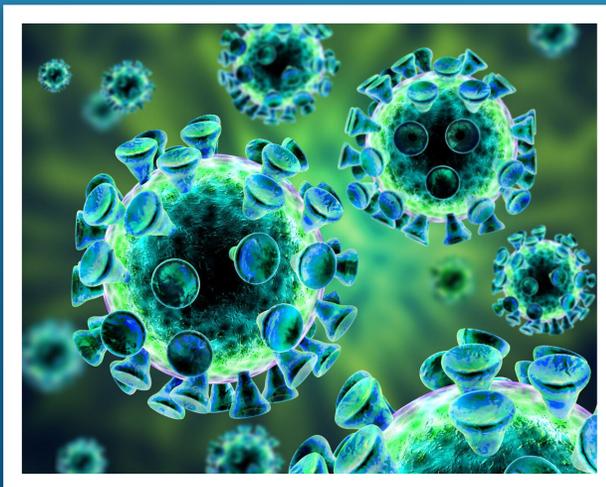
Психические



Физические



Биологические



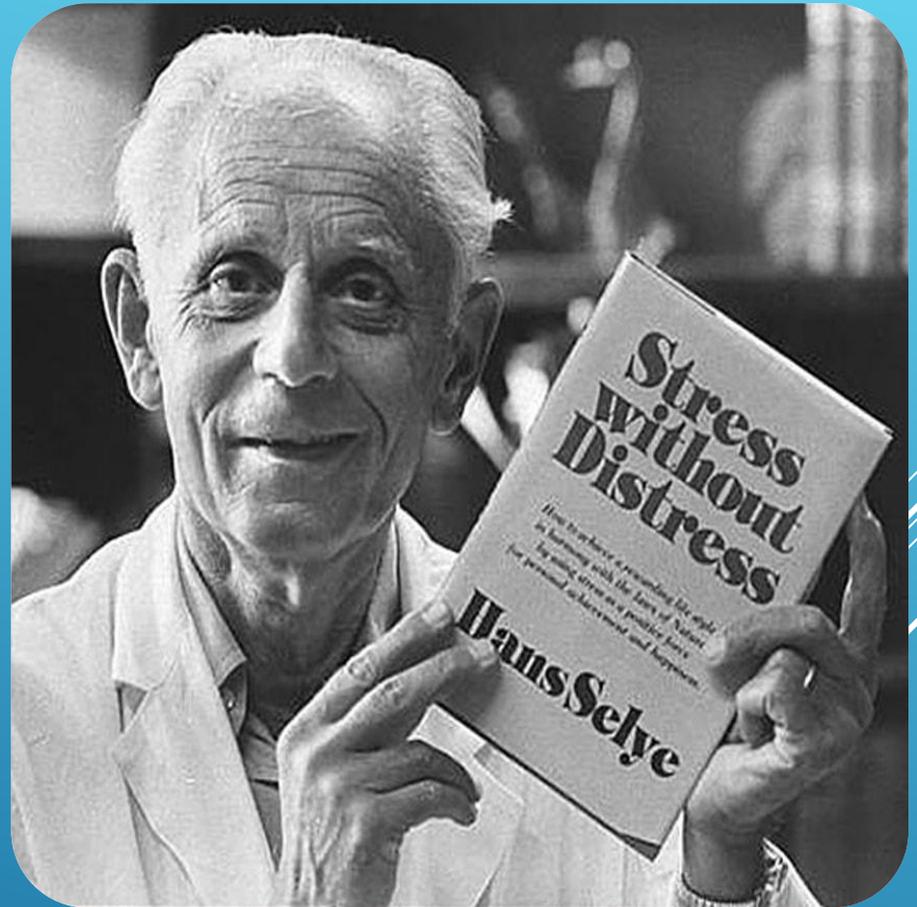
Химические



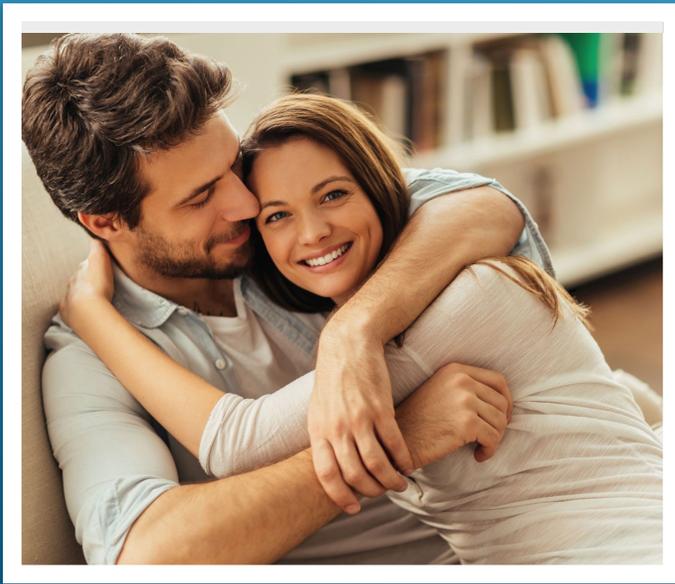
Стресс является одним из неспецифических компонентов адаптации.

Эти компоненты были исследованы Селье. Он выделил 3 стадии адаптационного синдрома:

1. Аларм-реакция (при значительной силе стрессора стадия тревоги может закончиться гибелью организма)
2. Если организм переживает эту по сути защитную стадию синдрома, то наступает стадия резистентности.
3. При продолжительном действии стрессора она переходит в стадию истощения.



Из этого исходит, что сильное и/или длительное воздействие стресса наносит вред организму. В первом случае это способно вызвать острые заболевания (например, ОРВИ при попадании достаточного количества вирусов в организм) или даже смерть. Однако у организма есть шанс ответить на стрессор и благоприятно выйти из стресса при этом повысив свою устойчивость к стрессору.

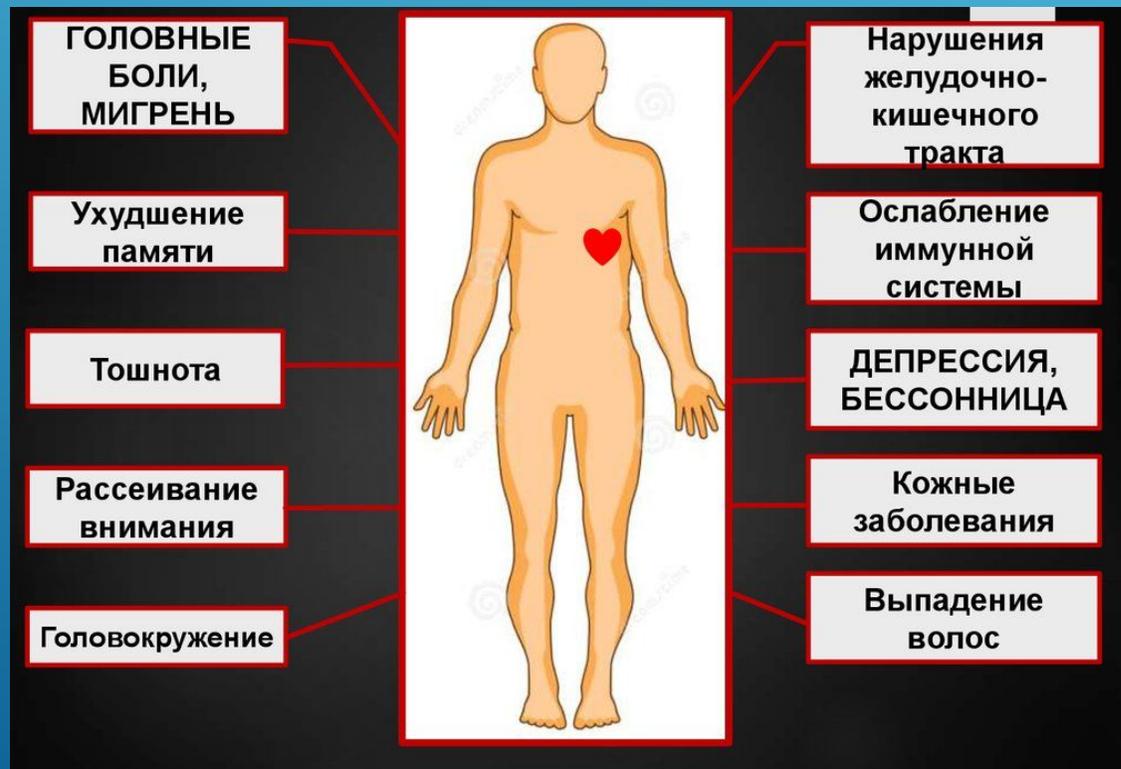


Продолжительное же воздействие стрессора вынуждает организм постоянно тратить много ресурсов на борьбу с ним, что рано или поздно приводит к тому, что эти ресурсы заканчиваются и организм переходит в стадию истощения. Такой организм имеет большую восприимчивость к различным заболеваниям, поскольку у него нет сил противостоять им. В это время проявляются хронические заболевания, а также отмечается усталость



Влияние стресса на организм

Стресс напрямую влияет на работу мозга, а также на гормональный фон организма. Из-за этого косвенно он оказывает воздействие на пищеварительную, сердечно-сосудистую системы, на кожу, а также на психоэмоциональное состояние человека



Сердечно-сосудистая система

Во время стресса надпочечники выбрасывают в кровь адреналин, который учащает сердцебиение, а также силу сердечных сокращений. Продолжительная брадикардия негативно сказывается на сердце, как и повышенное кровяное давление негативно влияет на сосуды. Продолжительное воздействие стресса увеличивает риск возникновения заболеваний ССС.



Пищеварительная система

Тот же самый адреналин вызывает сужение сосудов, а также расслабление гладкой мускулатуры органов этой системы. В краткосрочной перспективе это помогает организму сэкономить ресурсы и направить их на жизненно важные органы (сердце, легкие, головной мозг), чтобы эффективнее выдерживать стресс. Однако долгосрочное пребывание в таком состоянии вызывает расстройства органов пищеварения такие как кишечная колика, диарея, а иногда и образование язв



Кожа

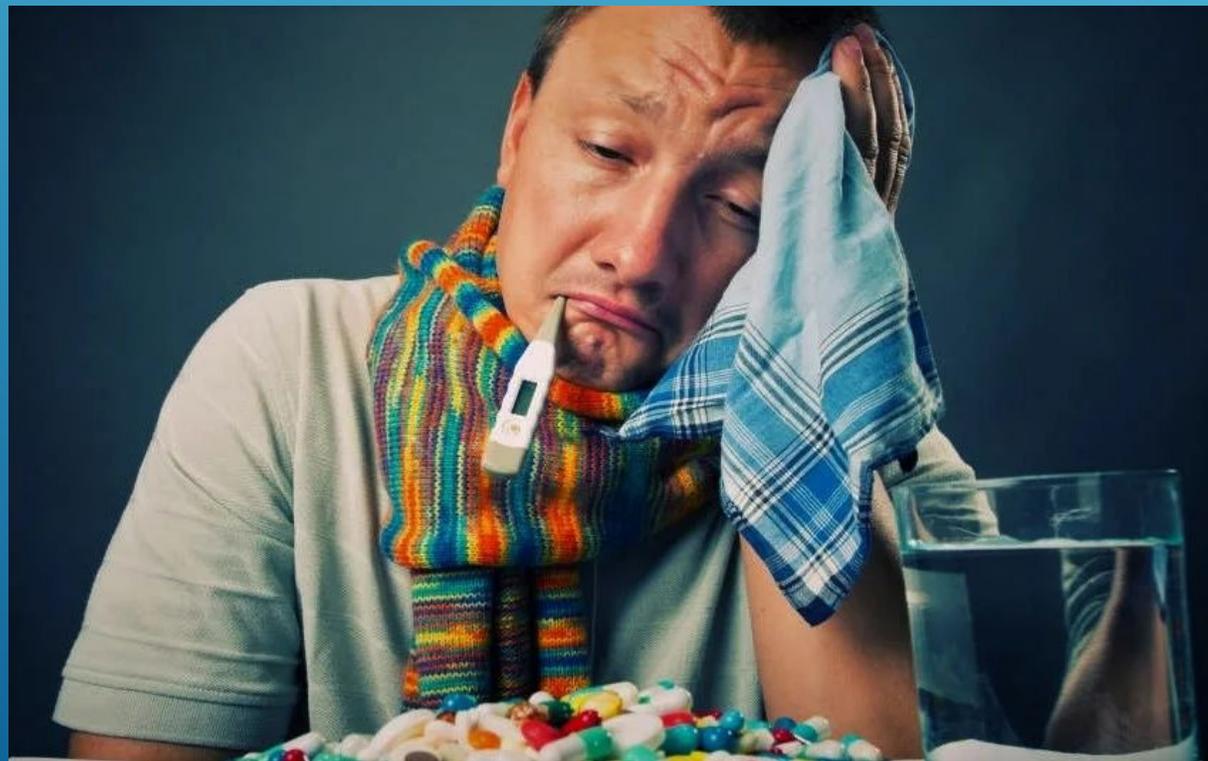
Нарушение кровообращение
кожи, а также нарушение
всасывания питательных веществ
вызывает нарушение питания кожи,
что вызывает её заболевания.

Стресс может стать причиной
появления акне, псориаза, экземы
или сделать симптомы этих
заболеваний более очевидными.



Увеличивается риск простуды

Существуют исследования, которые подтверждают, что воздействие стресса делает организм более восприимчивым к инфекциям. Вероятнее всего это связано с тем, что организму не хватает ресурсов, чтобы одновременно и эффективно бороться как с инфекцией, так и со стрессом.



Влияние на нервную систему

В стрессовой ситуации нарушается рост нервных клеток, а также их способность формировать между собой связи. Механизм формирования нейронных связей лежит в основе памяти. Следовательно можно делать вывод, что во время стресса хуже работает память человека. Исследования, проводимые в этой области, подтверждают это.



Влияние на нервную систему

По данным Гарвардской медицинской школы длительное воздействие психологических стрессоров способно тормозить рост нервных клеток гиппокампа не меньше чем на 9-13%, а это в свою очередь влияет на ощущение подавленности. Национальный институт здравоохранения в США считает, что депрессия возникает совершенно по разным причинам, однако называет стресс одним из факторов риска.



Профилактика стресса

Напоследок хотелось бы сказать, что существуют немедикаментозные способы борьбы со стрессом. Однако эффективнее всего предотвращать стресс и уменьшать его влияние на организм. В числе общих рекомендаций можно перечислить:

- Нормальный сон (7-8 часов в сутки);
- Соблюдение здорового режима питания (существуют данные, которые показывают, что употребление овощей и фруктов повышает стрессоустойчивость);
- Регулярные физические упражнения помогают «выпустить пар», а также адаптируют организм к воздействию физического стресса что облегчает борьбу со стрессом;
- Отказ от алкоголя и курения благоприятно сказывается на работоспособности нервной системы, что облегчает борьбу со стрессом.
- Занятие своим увлечением, прослушивание любимой музыки, просмотр фильмов и прочтение книги помогают снять эмоциональное напряжение

Спасибо за внимание!

