



СТРЕСС-РЕАКЦИЯ АДАПТАЦИИ

Автор – А.С. Гордеев – учитель химии МБОУ «Гимназия №20» г. Донской

ПОНЯТИЕ СТРЕССА



Стресс (*англ. **stress*** – *напряжение*) – состояние
напряжения организма,
возникающее у человека и
животных под влиянием
сильных воздействий.

СТРЕССОВЫЕ УСЛОВИЯ

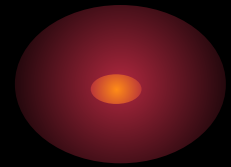


- голод
- холод, жара, скученность людей
- тяжёлая или однообразная работа
- стихийные бедствия
- аварии и катастрофы
- военные действия
- преступления против личности
- болезни
- несчастные случаи
- экологическое неблагополучие
- межличностные конфликты, семейные и служебные проблемы
- вредные привычки и др.

РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА СТРЕСС

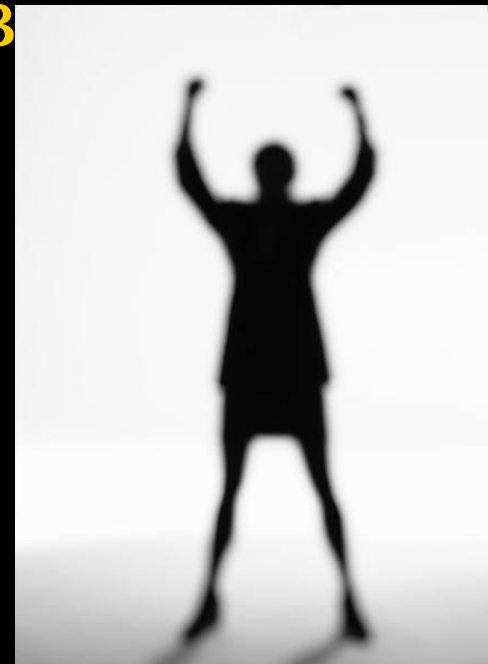


- 1.** Напряжение мышечной системы.
- 2.** Выброс в кровь гормонов.
- 3.** Учащение пульса.
- 4.** Повышение артериального давления крови.
- 5.** Состояние ступора.



ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

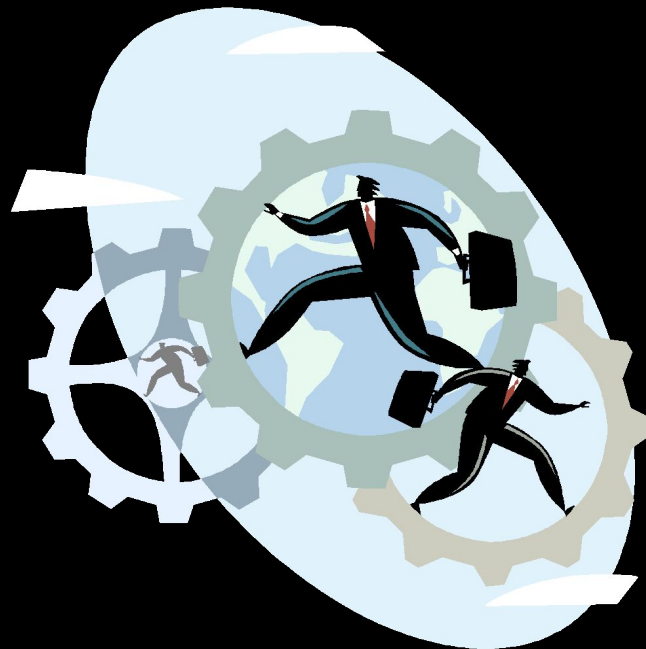
1. Возникновение язвы желудка.
2. Проблемы с сердечно-сосудистой системой (инфаркты, ишемическая болезнь, разрыв сосудов).
3. Злокачественные опухоли.



СТРЕСС-РЕАКЦИЯ АДАПТАЦИИ



Это мобилизация внутренних ресурсов организма с целью преодоления последствий стресса (Ганс Селье).



СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССОВ

1. Взаимное уважение, вежливость.
2. Умение договориться, прийти к компромиссу.
3. Помощь психолога (психотерапевта).
4. Аутотренинг (самовнушение).
5. Закаливание, занятия физкультурой и спортом.
6. Общение с природой, релаксация.
7. Рациональный режим питания.

