

# ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



- Презентацию подготовили: курепина Ульяна, панфилова Аглая, Беспалько Цыццэ

# ПЛАН ПРОЕКТА

- Что такое стресс
- Виды
- Симптомы
- Причины стресса
- Последствия
- Профилактика
- Вывод

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС ?

- Стресс это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.).



# ВИДЫ СТРЕССА

- **Физические**

- Холод, голод, физические травмы.

- **Психологические**

- Психические травмы

# СИМПТОМЫ

## • Физические проявления

- мышечное напряжение, особенно в шее и плечах;
- расстройство желудка;
- головная боль;
- бессонница;
- переедание, употребление алкоголя, курение;
- учащенное сердцебиение;
- усталость;

## • Эмоциональные проявления

- раздражительность;
- депрессия;
- гнев;
- тревога;
- перепады настроения;
- ощущение усталости;

# ПРИЧИНЫ СТРЕССА

## • *Внешние причины стресса*

- Резкие изменения в жизни человека.
- Работа.
- Затруднения в отношениях с людьми.
- Материальные проблемы.
- Высокая занятость.
- Личная жизнь (семья и дети).

## • *Внутренние причины стресса*

- Невозможность принять неопределенность.
- Пессимизм.
- Негативный диалог с самим собой.
- Нереалистичные ожидания.
- Отсутствие усердия и настойчивости.
- Перфекционизм.

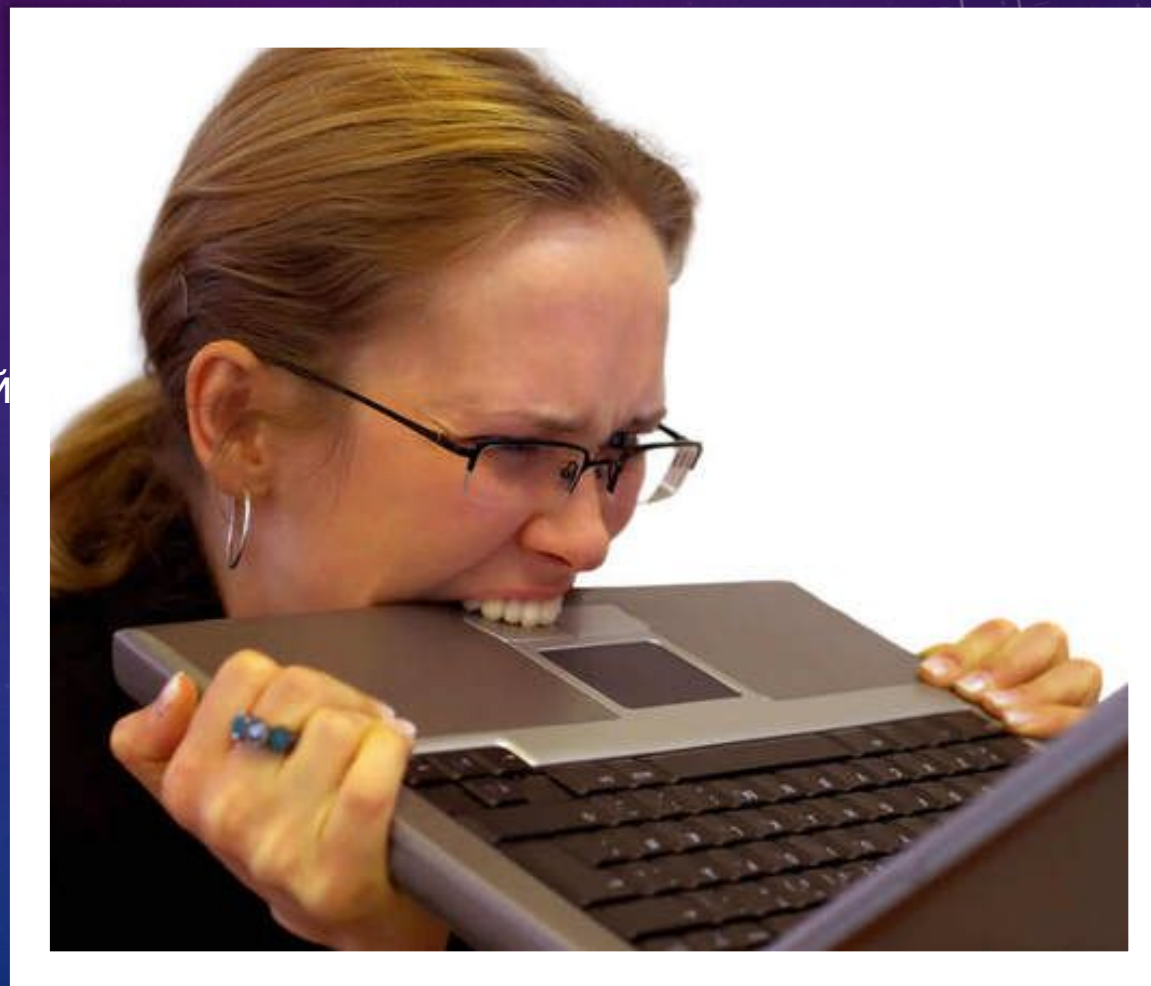
# ПОСЛЕДСТВИЯ

- При продолжительном стрессе возможно развитие таких заболеваний, как:
- Стенокардия
- Повышение сахара в крови
- Гипертония
- Инфаркт
- Повышение уровня жирных кислот
- Бессонница
- Неврозы
- Депрессия



# ПРОФИЛАКТИКА

- Учиться позитивно мыслить
- Освобождаться от отрицательных эмоций
- Больше смеяться
- Заниматься физическими упражнениями
- Расслабляться, медитировать
- Бывать на свежем воздухе и т д

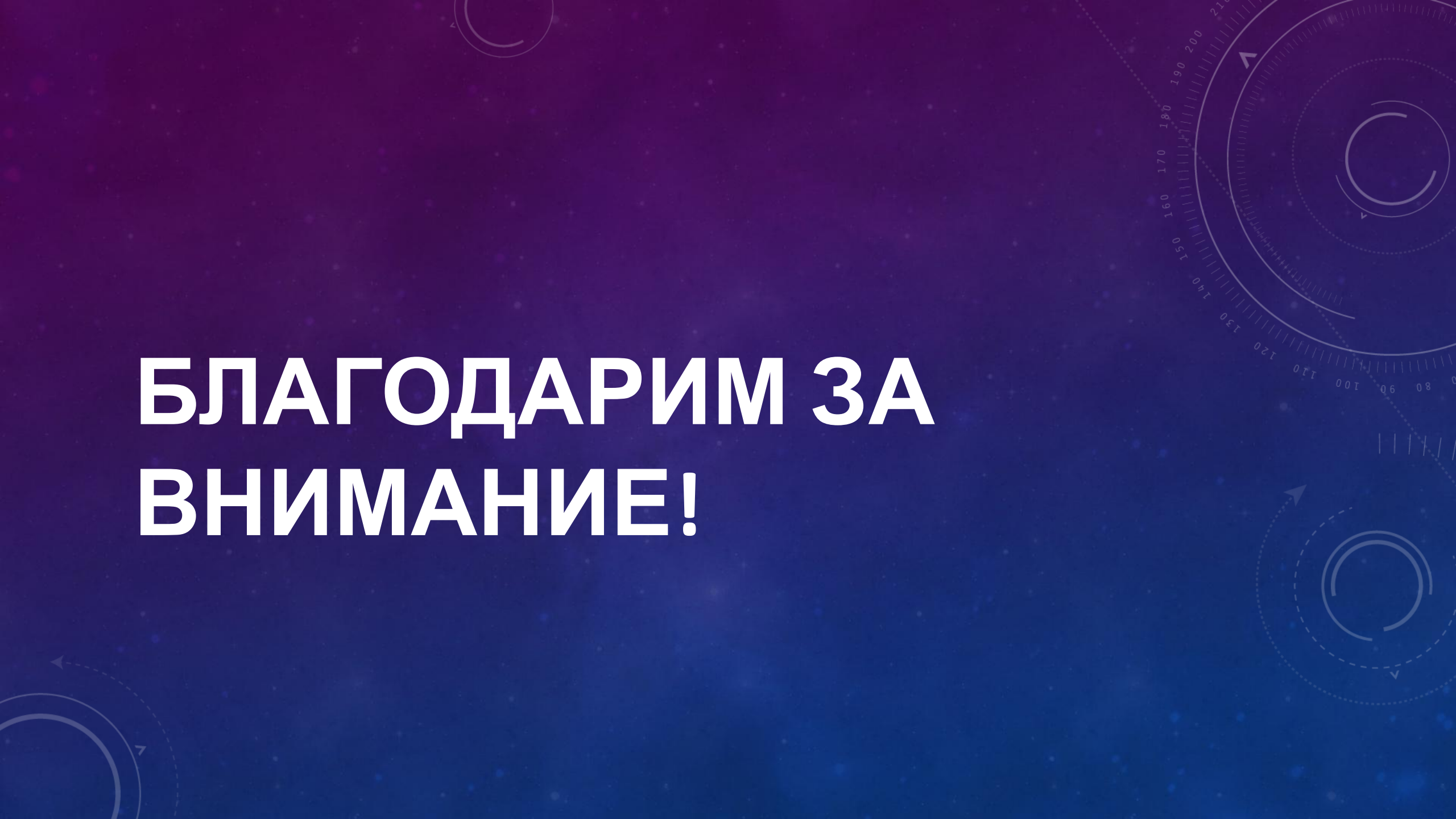




# ВЫВОД

- В 21 веке многие люди подвержены стрессу. Так как стресс имеет много негативных последствий и может привести к тяжёлым заболеваниям, поэтому можно сделать вывод, что со стрессом необходимо бороться.

**БЛАГОДАРИМ ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

The background is a dark blue gradient with a subtle pattern of small white dots. On the right side, there are several technical diagrams: a large circular gauge with a scale from 0 to 210 and a needle pointing to approximately 180; a smaller circular gauge below it with a scale from 0 to 100 and a needle pointing to approximately 80; and a dashed circular arrow in the bottom right corner. In the top left, there is a partial circular diagram with a scale from 0 to 180 and a needle pointing to approximately 150.