

**бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»**



«Влияние стресса на человеческий организм»

Индивидуальный проект

Выполнил студент группы 14-т
Научный руководитель:

Королёв Д. Е.
Бланк Е. А.

- В современном мире человек постоянно сталкивается со стрессами. Они влияют на его поведение, работоспособность, здоровье и взаимоотношение с окружающими людьми.
- **Актуальность**
- Актуальность темы проекта заключается, в том, что стресс оказывает воздействие, как на физическое здоровье организма, так и на психические процессы и на социально-психологические функции человека, что естественно отражается на всех сферах жизнедеятельности человека и откладывает свой отпечаток на его возможности и способы взаимодействия с окружающим миром.

- **Цель проекта**

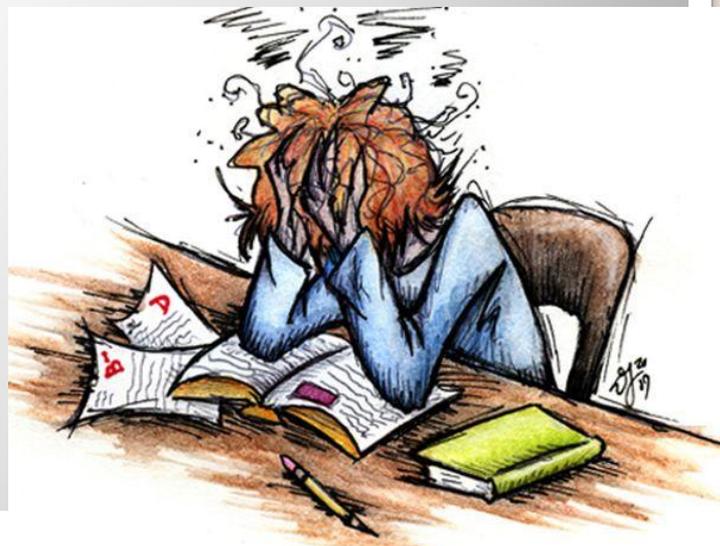
- Рассмотрение понятия стресс и его влияния на организм человека.

- **Задачи:**

- 1. Исследовать как можно больше информационных ресурсов о стрессе и его влиянии на организм человека
- 2. Выяснить, что такое стресс и причины его возникновения.
- 3. Выяснить особенности стресса у подростков
- 4. Определить методы снятия стрессов.
- 5. Осуществить подборку материалов для создания презентации
- **Методы исследования:** изучение информации, сравнение, обобщение, анализ и синтез полученных сведений.

Понятие «стресс»

- «Стресс» - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое".
- «Стресс» - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.



Различают три стадии при стрессе:

мобилизация



сопротивление

истощение



Виды стресса



- Эмоциональные (положительные или отрицательные)
- Физиологические и психологические
- Кратковременный (острый) и долговременный (хронический) стрессы

Причины возникновения стресса

Внутренние
причины:



Внешние причины
стресса



Влияние стресса на организм

Негативное влияние:

- **сильные головные боли;**
- **недосыпания хронического характера;**
- **учащение сердцебиения, болезни сердечно-сосудистой системы, обострения гипертонической болезни или возникновение инфаркта миокарда;**
- **ухудшение внимания, снижение работоспособности и быстрая утомляемость;**
- **Ослабевание иммунитета;**



Влияние стресса на организм

Положительное влияние:



Стресс мотивирует к налаживанию отношений с окружающими, при этом повышая в крови уровень окситоцина, именуемого гормоном привязанности; Если стрессовое состояние кратковременно, то оно способно улучшить рабочую память, которая используется человеком для решения различных задач; Преодолевая стрессовые ситуации, человек становится выносливее.

Причины подросткового стресса



- **Ссоры в семье, недопонимание**
- **Конфликты в школе**
- **Развод родителей**
- **Смерть близкого человека**
- **Насилие и т.д.**

Симптомы подросткового стресса

- отдаление подростка от его сверстников и близких людей.
- рассеянность внимания, забывчивость подростка.
- постоянно утомлённое состояние.
- циклическая смена настроения: появление агрессии.
- внезапная гиперактивность.
- другие вредные привычки: «поминутное» курение, частое распитие алкогольных напитков, ежедневный шопинг.

Для выявления симптомов подросткового стресса мною проведено анкетирование.

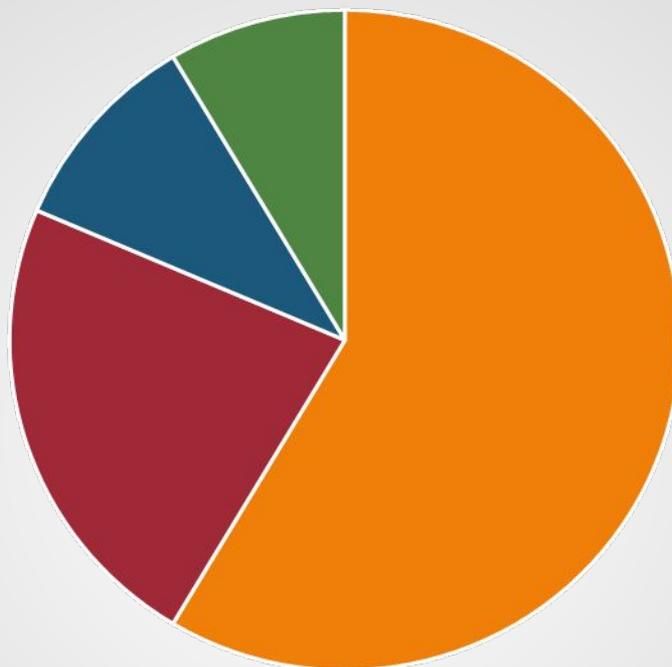
Анкета для студентов «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Утверждение	часто	редко	никогда
1. Я чувствую себя счастливым.	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым.	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности.	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.	0	1	2
6. Я склонен к грусти.	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим.	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте.	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь.	2	1	0

«Умеете ли вы справляться со стрессом?»

- **0 – 3 очка.** Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы
- **4 – 7 очков.** Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.
- **8 и более очков.** Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Умеете ли вы справляться со стрессом



Кв. 1 Кв. 2 Кв. 3 Кв. 4

60 % умеют справляться со стрессом

20% - средний уровень умения справляться со стрессом

12% - стараются бороться со стрессами

8% - не задумываются об этом.

Методы профилактики стресса

- Релаксация;
- Медитация;
- Дыхательные техники;
- Мышечное расслабление;
- Визуализация;



Заключение

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод:

Стресс - это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить.

Существуют методы, которые помогают преодолеть стресс

Таким образом, цель проекта достигнута.

Спасибо за внимание

