A lush green forest scene with a stream in the foreground. The water is clear and shows concentric ripples from a stone dropped into it. The trees are dense and vibrant green, with sunlight filtering through the canopy. The overall atmosphere is peaceful and natural.

***Влияние экстремальных  
факторов на организм  
человека. Стресс, его  
профилактика.***

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

**Стресс** - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий;

**Стресс** - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.



В переводе с английского stress - давление, нажим, напряжение.

# Виды стресса

- ▣ профессиональный стресс (стресс на работе)
- ▣ эмоциональный стресс
- ▣ физический
- ▣ психологический стресс
- ▣ операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)
- ▣ посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной травмы и т.д

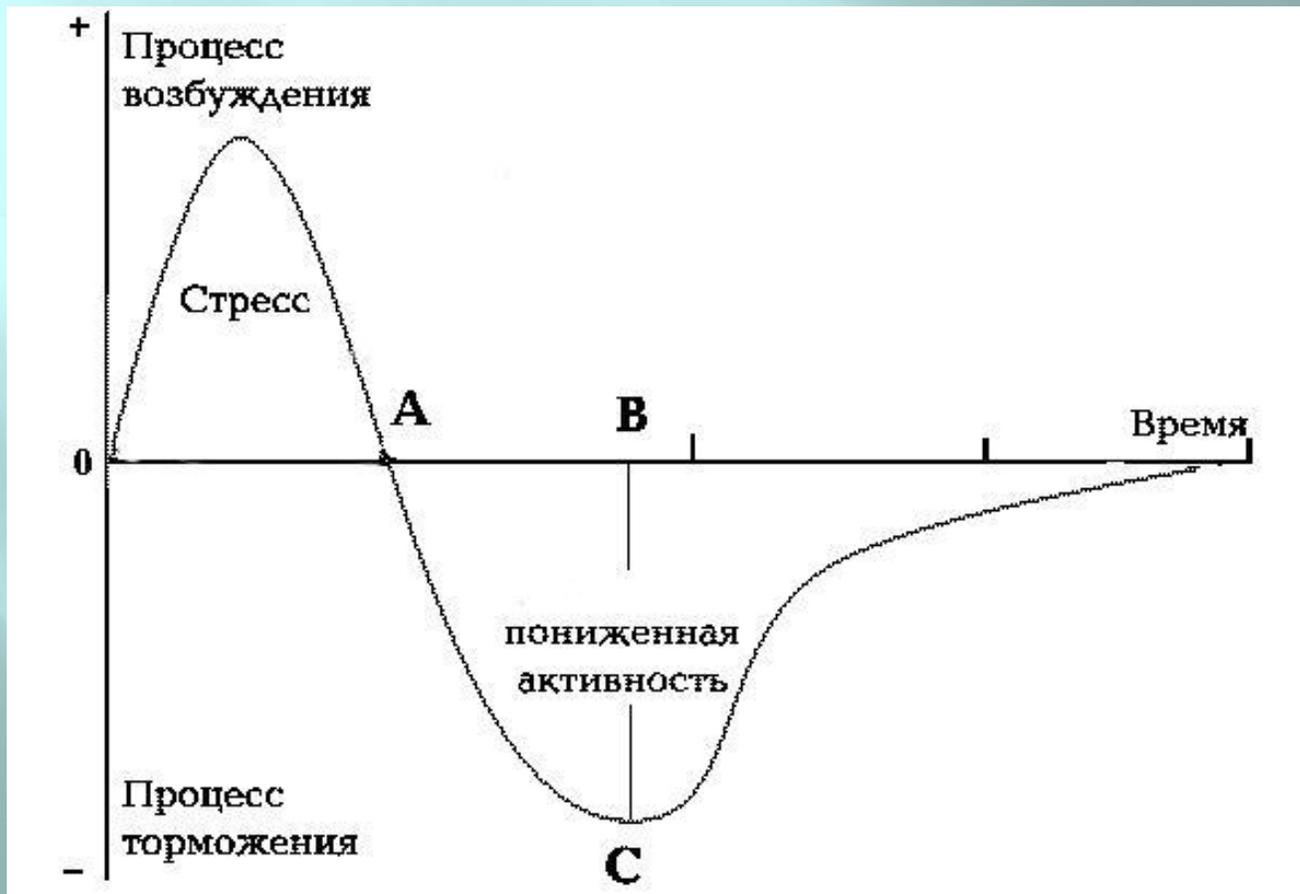
# Что может быть стрессором?

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..

## **Стрессовый фактор**

– ЭТО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИКУ  
ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ  
СТРЕССОВЫЙ ОТВЕТ.

# Фазы развития стресса



# Первая (стадия тревоги).

Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.



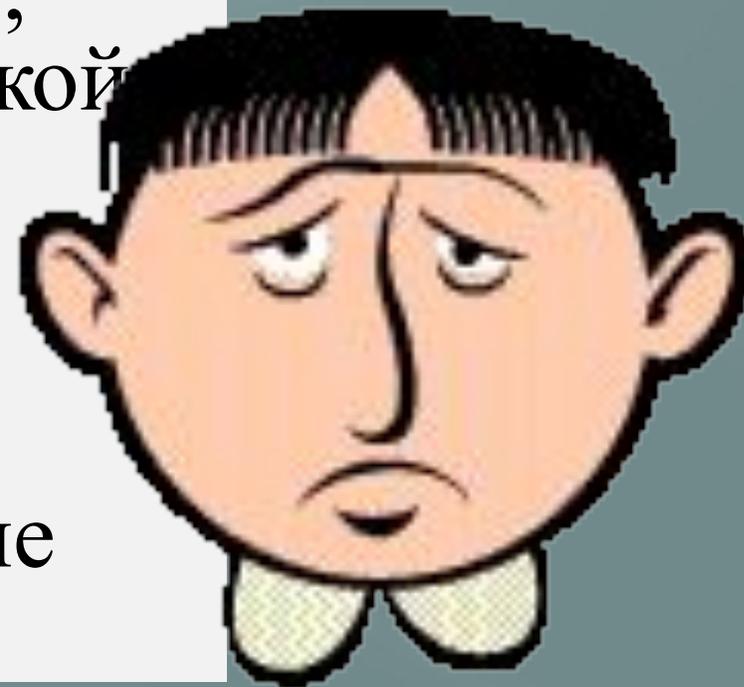
# Вторая (стадия сопротивления).

- Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго



## Третья (стадия истощения).

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах.



# 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.



# Два вида стресса

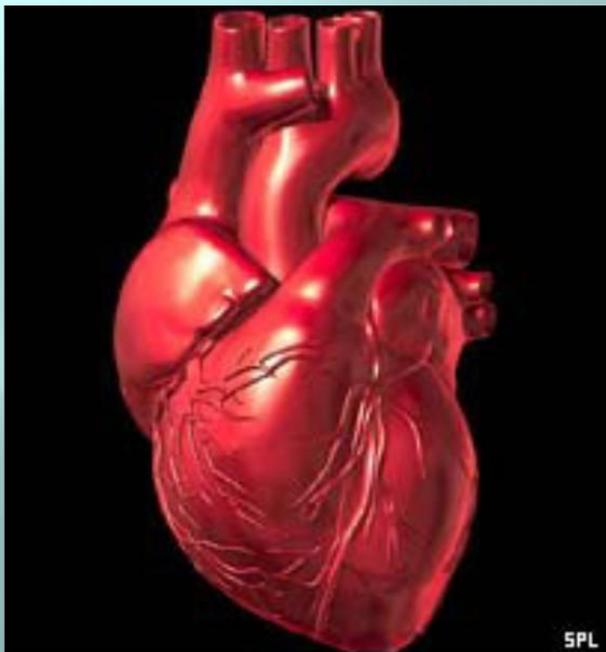
- **«Положительный»** стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.
- **«Отрицательный»** стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.

# Влияние стресса на сердце.

Основная нагрузка от стресса ложится на наше сердце. Для сравнения, в спокойном состоянии сердце перекачивает 5-6 литров крови. В стрессовой ситуации эти цифры возрастают до 15-20 литров. А это в три-четыре раза больше! У людей среднего и старшего возраста значительно увеличивается риск возникновения инсультов и инфарктов.

В данной ситуации сердце необходимо успокоить. Для этого подойдет нехитрое упражнение. Глубоко вдыхайте воздух в течение пяти секунд, затем на счет «пять» - выдыхайте. Таким образом, надо сделать тридцать вдохов и выдохов.

Ни в коем случае не «запивайте» стресс кофе или спиртными напитками. Они поднимают давление, нагружая сердце еще больше.



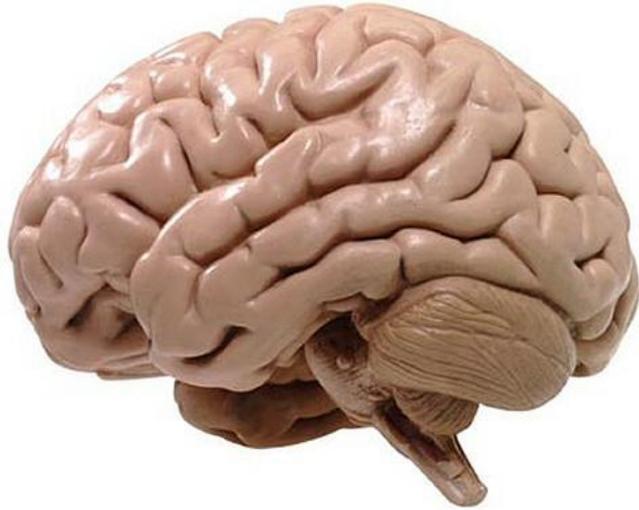
# Влияние стресса на мышцы

Во время опасности мозг посылает сигнал в мышцы, и к ним значительно увеличивается приток крови. Мышцы набухают, готовясь к активным действиям. Если физической активности не происходит, кровь в волокнах застаивается.

Чтобы сбросить мышечное напряжение, рекомендуется пробежаться минут пять-десять

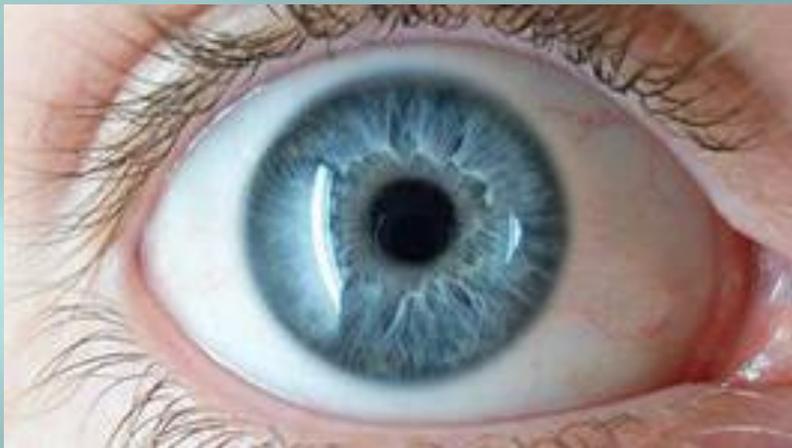


# Влияние стресса на МОЗГ.



- ▣ Информация об опасности через органы чувств направляется в особый отдел мозга, называемый гипоталамусом. После обработки информации гипоталамус посылает сигналы во все части тела, приводя их в повышенную боевую готовность. При этом происходит сужение сосудов мозга. С возрастом холестерин накапливается в сосудах, делая их ломкими. Поэтому резкое их сужение может спровоцировать инсульт.

# Влияние стресса на глаза.



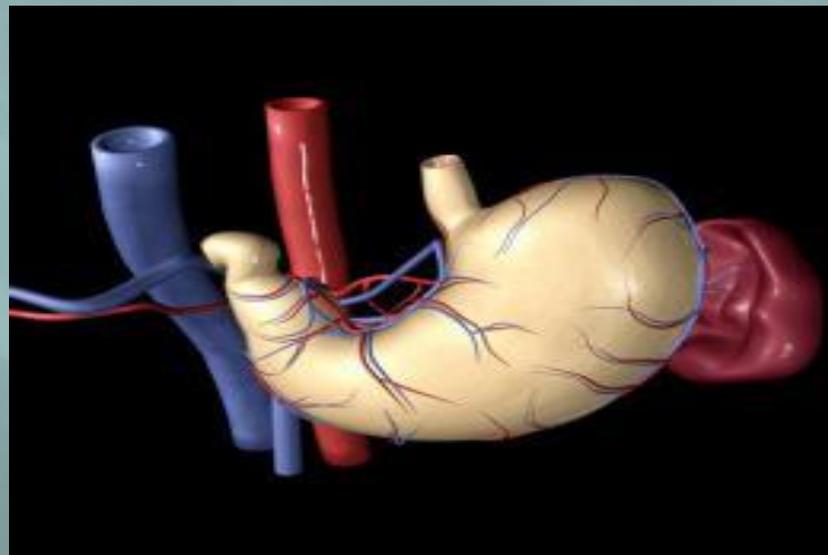
Стрессовая информация поступает в мозг, в частности, через органы зрения. В результате в глазах могут появиться неприятные ощущения: повышенное давление, напряжение, рези, сухость слизистой, эффект «песка в глазах». Если часто нервничать, то от постоянного напряжения зрение может ухудшиться.

Чтобы расслабить глазные мышцы, существует простое, но эффективное упражнение. Если есть возможность, посидите в расслабленном положении 15-20 минут с закрытыми глазами.

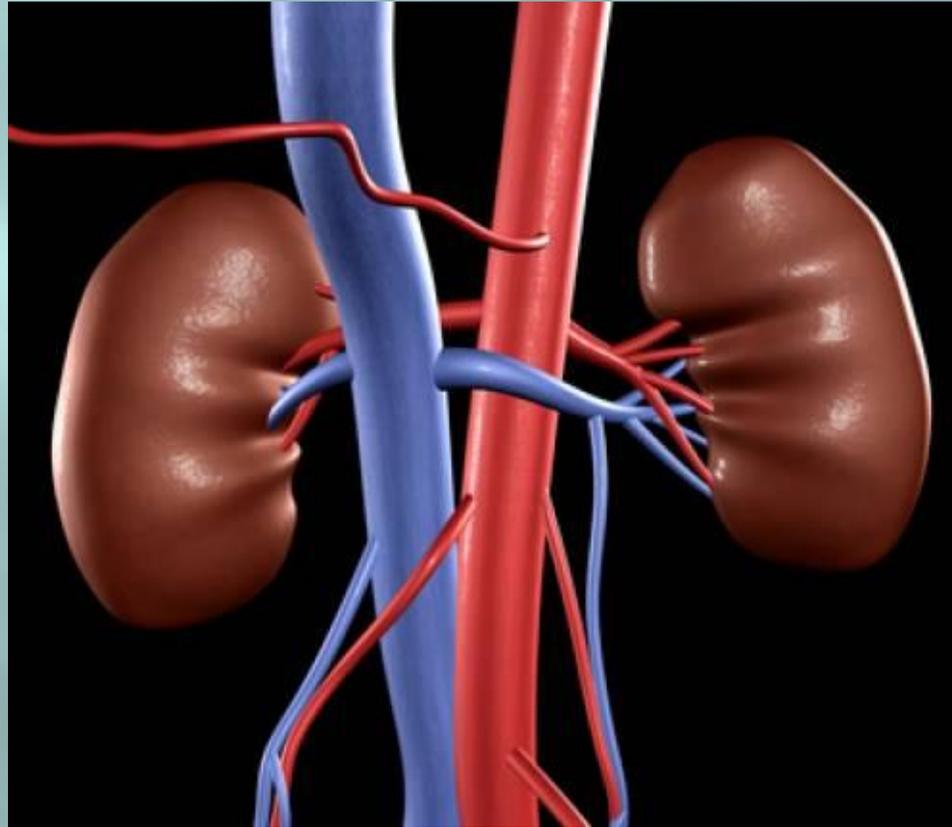
# Влияние стресса на желудок.

Во время нервного перенапряжения происходит спазм капилляров желудка. Это препятствует выделению слизи, образующей защитный барьер на стенках. Желудочный сок (соляная кислота) начинает разъедать ткань желудка, что приводит к образованию язвы.

Если хотите помочь желудку, выпивайте 200 миллилитров минеральной воды без газа каждые три часа.



# Влияние стресса на почки.



Во время стресса именно в почках вырабатывается гормон адреналин. Он усиливает сердечную деятельность и работоспособность мышц. Чтобы уберечь почки от разрушения, выпейте несладкого зеленого чая.

# Влияние стресса на организм человека:

- ❑ - вызывает болезни сердца;
- ❑ - приводит к увеличению кровяного давления;
- ❑ - нарушает работу иммунной системы организма, что увеличивает риск инфекционных заболеваний;
- ❑ - ведёт к язве желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ❑ - истощает психическую энергию организма;
- ❑ - приводит к нарушению нормальной деятельности человека.

# Основные симптомы

- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, с одновременно появившимся пристрастием к алкоголю,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка.

# Общие принципы борьбы со стрессом.

- ▣ Выработывайте у себя убеждения, что только вы сами отвечаете за своё эмоциональное и физическое благополучие;
- ▣ Нужно быть оптимистом (человек, который видит больше положительных моментов в жизни...)
- ▣ Знайте: источником стресса является не событие само по себе, а ваше восприятие;
- ▣ Смотрите на жизнь в более светлых тонах (не надо омрачать происходящее);
- ▣ Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом;
- ▣ Ставьте перед собой посильные задачи (с чем вы реально можете справиться);
- ▣ Нужно радоваться жизни, получать радость от каждого дня;
- ▣ Соблюдать рациональное питание (витамины, объем, режим питания 3-х разовое);
- ▣ Соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать, отдыхать и работать чередуя);
- ▣ Необходимо спать в хороших условиях и не менее 8-9 часов;
- ▣ Отказаться от вредных привычек (не употреблять алкоголь, наркотики, не курить).

# Рецепты для поднятия жизненного тонуса:

1. Медитация и аутотренинг.
2. Четкое распределение времени на работу и отдых
3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка



4. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.
5. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.
6. Спорт до изнеможения.
7. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.
8. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.
9. Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.



- Что понимают под стрессом?
- Опишите фазы стресса.
- В каких случаях стресс может быть полезен?
- Как противостоять действию стрессора?

Домашнее задание: § 14

**Написать мини-сочинение «Как я борюсь с переживаниями». Не менее 10 предложений. Отрадите в нем своё отношение к происходящим событиям в жизни и как вы стараетесь перебороть страх или волнение (назовите способы какими вы пользуетесь).**