

В современня жизни стрессы игрант значительную роль. Они влияют на поведение человем, его работоспособность, здоровье, взаим отношения с окружающими и в семь. Наиболее широко употребимым определением является следующее:

" Стресс — это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое".

Существуют и другие определения, но важно понить следующее – стресс это не само воздействие, а именно наша реакция на это воздействие.





Многие люди постоянно находятся под влиянием стресса. Это негативно сказывается на здоровье человека. Истощаются нервные клетки, снижается иммунитет, появляется склонность к различным физическим заболеваниям. А так же есть вероятность, что под действием стресса может появиться и психическое расстройство. Например, невроз навязчивых состояний, который не так-то просто поддается коррекции.

Список последствий влияние стресса на человека:

- 1.Энергетика человека под воздействием стресса снижается, появляется быстрая утомляемость. Силы истощаются, и возникает такое ощущение, что ничего не хочется делать. Нет сил, чтоб успешно справляться с работой.
- 2.Эмоциональная сфера страдает, снижается настроение, появляются депрессивные мысли. Человек начинает концентрироваться на плохом, а это приводит к тому, что плохое только усиливается. И получается замкнутый круг, из которого нужно выходить с помощью освобождения от отрицательных эмоций.
- 3. Физическое здоровье дает сбои. Обостряются хронические заболевания или появляются новые, такие как гипертония, диабет, болезни желудочно-кишечного тракта, болезни сердца и многие другие. Так же под влиянием стресса у человека повышается риск заболевание онкологией.
- 4. Человек, под влиянием стресса может поправиться. Это происходит потому, что еда начинает выполнять защитную функцию, происходит заедание стресса и естественно это отражается на вашей фигуре не самым лучшим образом.

Стресс, стресс!

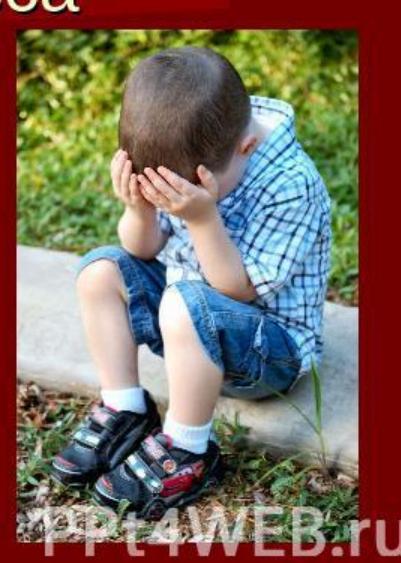
В переводе с английского stress давление, нажим, напряжение.





Признаки проявления стресса

- головные боли,
- бессонница,
- раздражительность,
- потеря аппетита,
- отсутствие хороших оценок,
- усталость.



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





СТАДИИ СТРЕССА

- Стадия тревоги (опасности) мобилизует организм встретить влияние стрессора: учащается дыхание, увеличивается кровяное давление, напрягаются мышцы;
- Стадия сопротивления организм сопротивляется воздействию вредных внешних факторов и адаптируется;
- Стадия истощения характеризуется резким снижением энергии сопротивления.

Влияние стресса на мозг

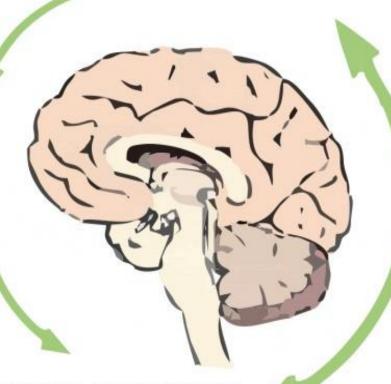
Хронический стресс

- недостаточный сон
- плохое питание
- эмоциональные переживания

нарушение регуляции кордизола

- внимание
- восприятие
 - краткосрочная память
 - ↓ обучаемость

увеличение количества глюкокортикоидов



клеточные изменения в гиппокампе

Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?

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.

Как помочь себе?

 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.



Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?

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.

Как помочь себе?

 Чтобы сбросить мышечное напряжение, рекомендуется пробежаться минут пять-десять

Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?

■ Влияние стресса на КИШЕЧНИК. Кишечник чутко реагирует на стрессовую ситуацию. Он начинает усиленно работать, возникают спазмы. Спазмы, в свою очередь, приводят к запору или поносу. Кроме этого,

микрофлору кишечника. Может развиться дисбактериоз.

- Как помочь себе?
- Чтобы этого не случилось, выпейте на ночь стаканчик бифидокефира. Он нормализует работу кишечника и обогащает полезными микроорганизмами.

вещества, образующиеся при стрессе, убивают



УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕСЯ ДАВЛЕНИЕ СТРЕССА НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

ЖЕСТКАЯ КОНКУРЕНЦИЯ БЫСТРЫЙ ТЕМП ИЗМЕНЕНИЙ НОВЫЙ СТИЛЬ РАБОТЫ

- Должен! больше работать
- Должен! лучше работать
- Должен! приспосабливаться к постоянно меняющемуся рабочему месту

- Должен! постоянно учиться и переучиваться
- Должен! справляться с большей ответственностью
- Должен! менять место работы и/или профессию

Стресс и его влияние на тело человека





Выпадение волос. недостаточная ясность ума. Кожа. Раздражение, сыпь, псориаз. Полость рта. Простудные Дыхательная система. Аллергия и астма. Пищеварительная система. Гастрит, язвенная болезнь, запоры, диарея, раздражение кишечника и колит. Иммунная система. Частые простудные и инфекционные

Сердечно-сосудистая система. Учащенное сердцебиение, высокое артериальное

давление, риск

Нервная система.

сконцентрироваться,

Неспособность

потеря памяти,

заболевания.

Мускулатура. Напряжение, судороги

серрдечных приступов.

и нервный тик.



КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА

- Не оценивать трудную ситуацию как безысходную
- Не страдать от недостойных людей.
- Не переживать прошлую беду
- Помнить, что всё плохое кончается
- Не отказывайтесь от музыки
- Не играйте роль страдальца
- Не вспоминайте без конца стрессовую ситуацию



Когда стресс начинает мешать вашей способности вести нормальную жизнь в течение длительного периода, то он становится еще более опасным

Исследования показывают, что сердечные больные с хроническим стрессом подвержены более высокому риску плохих результатов



Болезнь сердца





Что можно сделать?

Снижение уровня стресса может не только заставить вас чувствовать себя лучше в данный момент, но также



Разобраться в себе



Чтонибудь построить



Восстановиться



Попросить помощи

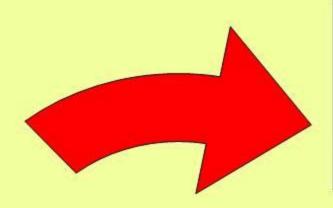
Последствия стресса

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.





Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией.



С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса.



Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или (если стрессовая ситуация еще не наступила) ослабить стресс.

ШАГИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА

Займитесь спортом. Через некоторое время вы не только станете более уравновешенными, но и увидите положительные преображения своей фигуры.





Ароматерапия. Создайте вокруг себя ароматность: несколько капель лаванды, ромашки или валерианы действуют успокаивающе. Анис, апельсин и базилик стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль и тревогу.

выводы

- Стрессы существуют, и на них нельзя не обращать внимания, так как они влияют на наше самочувствие и здоровье.
- Средств борьбы со стрессом очень много, но для каждого они свои.
- Необходимо обучаться разнообразным способам борьбы со стрессом, уделять больше внимания своему здоровью.

PPt4WEB.ru

Спасибо за внимание!

