



# Стресс и его влияние на человека



В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Наиболее широко употребляемым определением является следующее:

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

Существуют и другие определения, но важно понять 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 влияния 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 заболевания 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



# Болезни, связанные с окислительным стрессом



STRESS  
STRESS  
STRESS  
STRESS  
STRESS  
STRESS  
STRESS  
STRESS  
STRESS  
STRESS





# 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

увеличение количества  
глюкокортикоидов

нарушение регуляции  
кортизола

- ⬇️ внимание
- ⬇️ восприятие
- ⬇️ краткосрочная память
- ⬇️ обучаемость
- ⬇️ речь

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?



<http://>

[trical/](#)

- **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, вещества, образующиеся при стрессе, убивают микрофлору кишечника. Может развиваться дисбактериоз.
- **Как помочь себе?**
- Чтобы этого не случилось, выпейте на ночь стаканчик бифидокефира. Он нормализует работу кишечника и обогащает полезными микроорганизмами.







# 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



Наведите для получения информации

**Стресс** — общая реакция организма на воздействие (физическое или эмоциональное), нарушающее постоянство его состояния, а также соответствующее состояние организма в целом.

Во время стресса в нашем организме происходит мобилизация всех защитных систем, включаются различные физиологические реакции, направленные на минимизацию негативных последствий стрессовых воздействий.



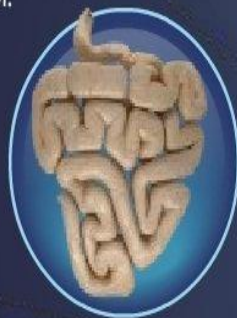
Опорно-двигательная система



Дыхательная система



Сердечно-сосудистая система



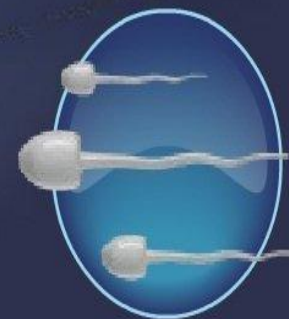
Пищеварительная система

Эндокринная система



Нервная система

Репродуктивная система





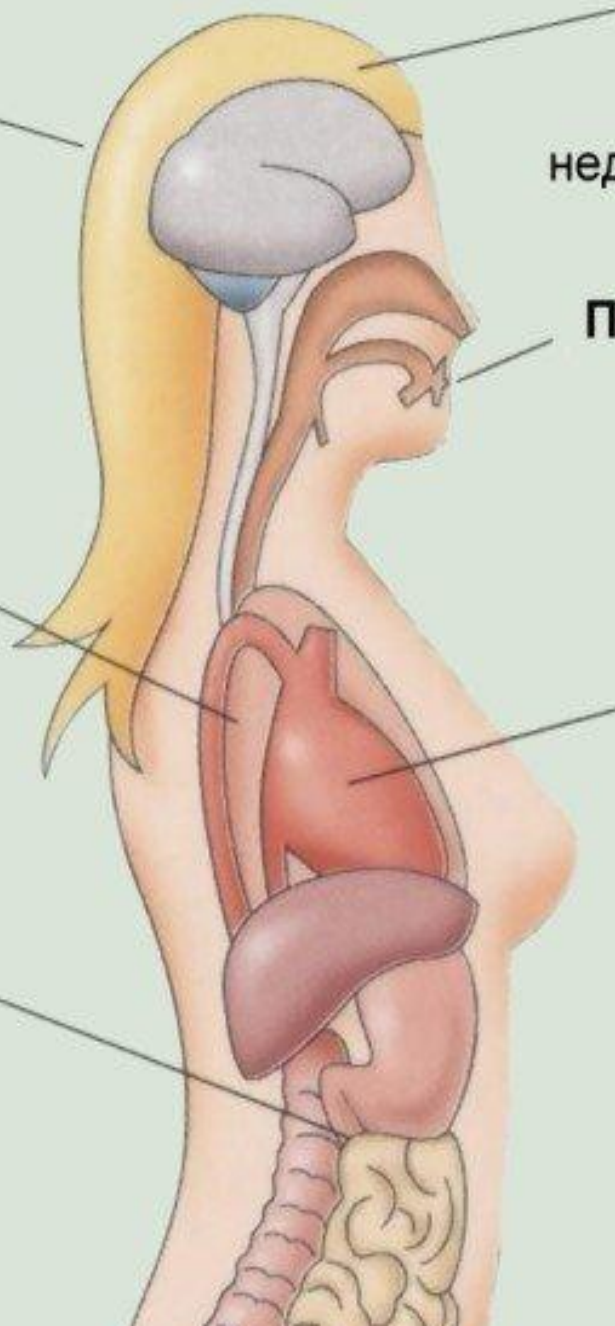
**Выпадение волос.**

**Кожа.** Раздражение, сыпь, псориаз.

**Дыхательная система.**  
Аллергия и астма.

**Пищеварительная система.** Гастрит, язвенная болезнь, запоры, диарея, раздражение кишечника и колит.

**Иммунная система.**  
Частые простудные и инфекционные



**Нервная система.**  
Неспособность сконцентрироваться, потеря памяти, недостаточная ясность ума.

**Полость рта.** Простудные заболевания.

**Сердечно-сосудистая система.** Учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, риск сердечных приступов.

**Мускулатура.**  
Напряжение, судороги 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



# Хронический стресс

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



## Что можно сделать?

Снижение уровня стресса может не только заставить вас чувствовать себя лучше в данный момент, но также защитит ваше здоровье в долгосрочной перспективе



Разобраться в себе



Что-нибудь 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.

**ИМПУЛЬС**

**СТРЕСС**



**АДАПТАЦИЯ**

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 преобразования 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.



**Спасибо за внимание!**

