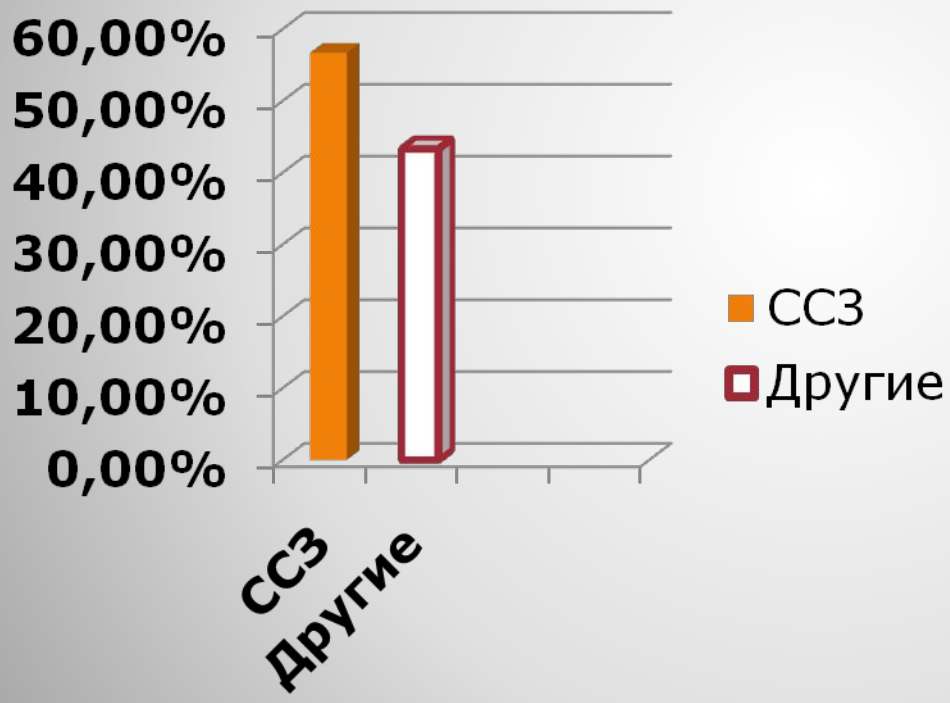
Стресс
и его влияние на здоровье человека

Как защитить себя от стрессов

Статистика в России:

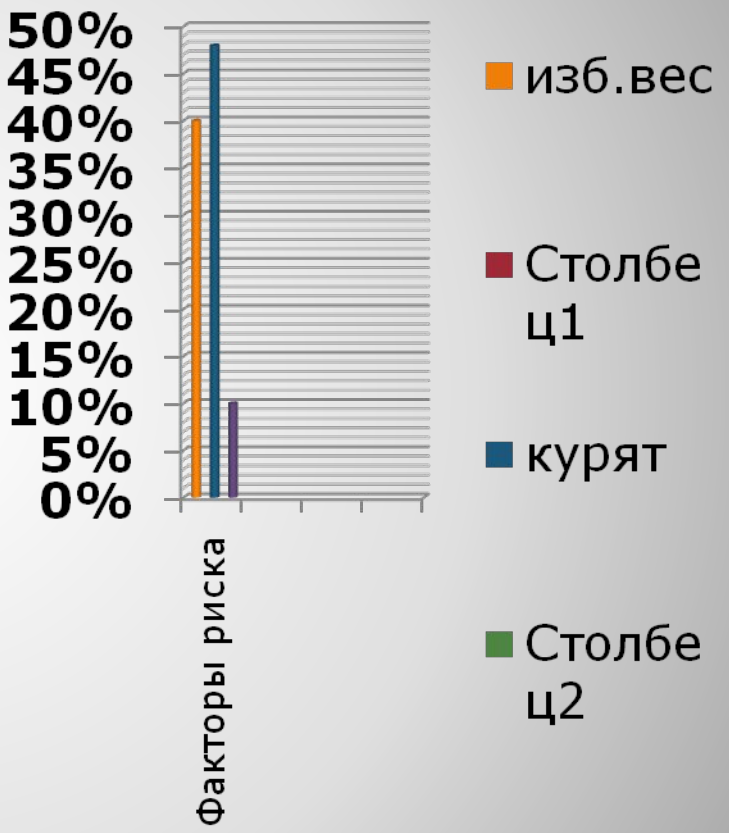


Крайне высокая смертность населения в России от сердечно-сосудистых заболеваний: более 2,3 млн. человек в год (16,4 на 1000 человек). Это в 2 раза выше, чем в развитых странах;

56,7 % - смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (2 место в мире);

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- 40 % россиян имеют избыточный вес;
- Около 48 % населения курят;
- 10 % не занимаются спортом



По данным Всемирной организации здравоохранения

факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний являются:

1 место: психоэмоциональный стресс
2 место: избыточное питание
3 место: курение и алкоголизм
4 место: гиподинамия

Что означает понятие «стресс»?

В переводе с английского ***stress*** – давление, нажим, напряжение. Психологи применяют ещё термин ***дистресс (distress*** – горе, несчастье, недомогание, истощение.

Под ***стрессом*** понимают сильные эмоциональные переживания, внутреннее напряжение, вызванные какими-то событиями вашей жизни.

Виды стрессов:

- Эмоционально-положительные (свадьба, выигрыш лотереи)
- Эмоционально-отрицательные (горе, неприятности)
- Кратковременные и долгосрочные
- Физиологические и психологические

Как возникает стресс?

- В коре головного мозга формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая ***доминанта****, которая подчиняет себе всю деятельность организма;*
- С появлением ***доминанты*** *развивается "цепная реакция", которая приводит организм к интенсивной мышечной нагрузке. В гипоталамусе образуется фактор, который заставляет гипофиз выделить в кровь большую порцию гормона , который, в свою очередь, вызывает усиление образования в надпочечниках адреналина и других физиологически*

  активных веществ (гормонов стресса);
- Далее *сердце начинает биться чаще и сильнее, повышается кровяное давление, учащается дыхание, изменяется водно-солевой баланс крови, в крови повышается содержание сахара и число лейкоцитов. Ускоряются все биохимические реакции, повышается энергетический потенциал. Организм готов к взрывным действиям.*

Чтобы защитить организм, необходимо пустить в ход мышечную энергию…

Почему мы не пускаем в ход мышечную энергию?

1.Нас удерживают правила приличия;
2. Боремся с плохим настроением или вспоминаем пережитое в одиночку;

Отсюда результат: биологически активные вещества еще долго циркулируют в крови в повышенных концентрациях, не давая успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам.

БОЛЕЗНИ СТРЕССА

Психоэмоциональные нарушения:

- Тревожность, депрессия;
- неврозы, эмоциональная неустойчивость;
- перевозбуждение, гнев, нарушения памяти;
- бессонница, повышенная утомляемость

Заболевания:

сердечно-сосудистые

- инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки);
- снижение иммунитета;
- остеопороз;
- диабет

Как снять стресс?

- Дать выход мышечной энергии;
- Соберите волю в кулак и скомандуйте себе **"СТОП!",** чтобы резко затормозить развитие шока;
- Проявляя сдержанность в самом принципиальном конфликте, вы не становитесь слабой стороной. Напротив: вы берете себе роль невозмутимого и сильного Слона из известной басни Крылова, а вашему оппоненту достается роль Моськи.

Как выйти из состояния острого стресса?

Противострессовое, успокаивающее дыхание: медленно, глубоко вдохните через нос, на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, что с каждым выдохом стресс, злость и напряжение выходят из вас, а скаждым вдохом входят спокойствие и уверенность.

Минутная релаксация:

- Расслабьте уголки рта, затем все мышцы лица.
- Увлажните губы. Расслабьте плечи.
- Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Измените "язык лица и тела" путем расслабления мышц и глубокого дыхания, чтобы окружающие не увидели вашего напряжения, стрессового состояния.
- Расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что дело идет не так; как вам хочется.

Пути снятия хронического стресса

Релаксация:

- Массаж,сауна,баня;
- Медитация;
  аутотренинг, йога

Другие:

- Спорт;
- Общение с близким человеком;
- Шоппинг;
- Хобби;
- Компьютерные игры;
- Прогулки на свежем воздухе

Небольшой тест

1. 1. Хлопаете ли вы дверью, выходя из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по комнате?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Прерываете ли вы собеседника?
5. Размахиваете ли вы руками, разговаривая?
6. Не можете удержать кончиками пальцев лист бумаги, чтоб он не дрожал?
7. Говорите ли вы иногда сами с собой?
8. Обижаетесь ли вы по пустякам?
9. Долго ли не можете вечером уснуть?

Результаты:

9 баллов и больше - ваше нервное напряжение перешло все границы;

От 3 до 9 баллов - «вы живете на нервах»

Менее 3 баллов - ваши нервы в порядке

- **Мудрость старинного врачебного совета гласит: «Истреби из сердца своего все досады».**
- **«Юмор - соль жизни, - говорил Карел Чапек, - кто лучше просолен, дольше выдержит».**

Сделайте своим лозунгом:

«Положительные эмоции и уверенность в себе!»

Прямо сейчас, с сегодняшнего дня, с этой минуты.

И стрессы, шок и депрессия будут обходить вас стороной!