

A close-up photograph of a person wearing a grey surgical cap and a white surgical mask. The person is looking intently at a syringe held in their gloved hand. The background is a blurred laboratory setting with various glassware, including test tubes and flasks, some containing yellow liquid. The lighting is bright and clinical.

Влияние
стресса на
организм



СТРЕСС
Убийца №1
современного мира



Стресс

Стресс - это особое состояние организма. При нем организм работает на пределе своих возможностей. Подобное состояние наступает, когда мы сталкиваемся с физической опасностью или психологической агрессией. Мышцы на время становятся сильнее, учащается сердцебиение, активизируется мозговая активность. Даже зрение становится острее.

Под влиянием стресса организм работает на пределе возможностей

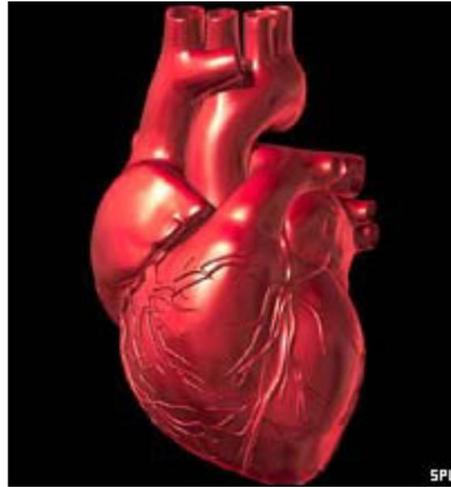
По законам природы в моменты стресса нам положено драться или убежать. Современное общество такое поведение не приемлет. В наше цивилизованное время нам чаще приходится решать конфликты более мирным путем. Но организму от этого не легче! Он продолжает пребывать в боевой готовности, понапрасну расходуя свои резервы. Все бы ничего, если бы у организма было время на восстановление. К сожалению, ритм нашей жизни этого не позволяет.

Влияние стресса на организм чаще всего проявляется у жителей городов. И чем город больше, тем чаще состояние стресса. Больше контактов, общения. Следовательно, больше шансов «нарваться» на грубость. Для жителей сельской местности стресс в диковинку. Размеренная жизнь на природе и отсутствие случайных контактов с незнакомыми людьми значительно уменьшают вероятность стрессовых ситуаций. Возможно, поэтому многие семьи стараются приобрести свой домик в пригороде.

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.

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.

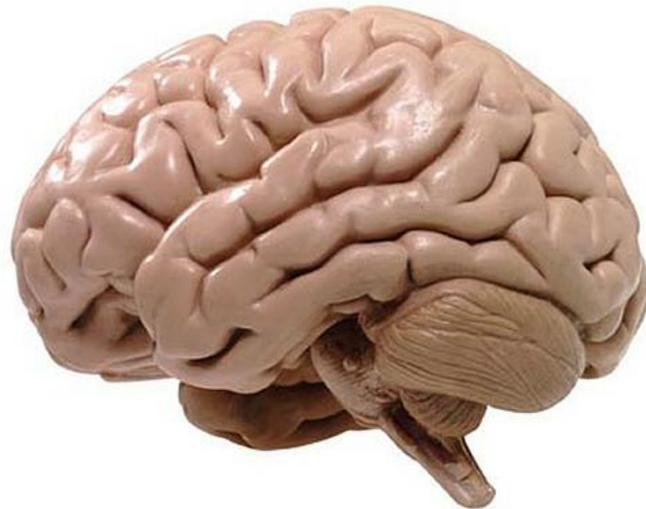
Влияние стресса на мышцы



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.

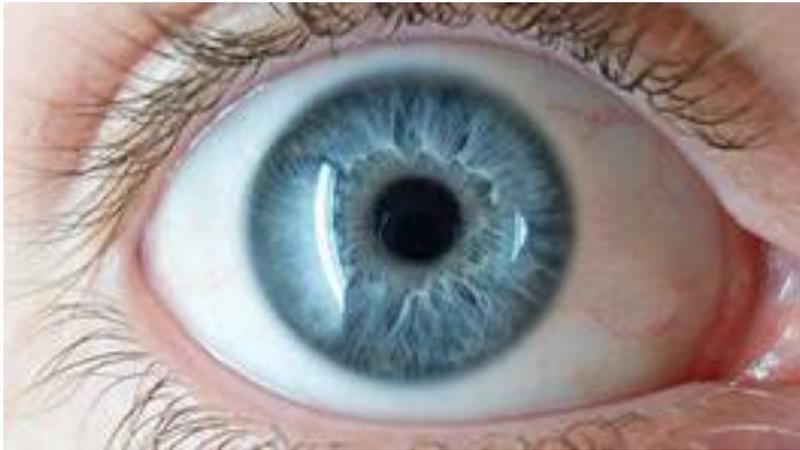
Влияние стресса на мозг.



- 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.
- Чтобы этого не произошло, надо позаботиться о своем здоровье заранее. При сужении сосудов давление повышается. Привести его в норму помогут ежедневные прогулки на свежем воздухе и здоровый восьмичасовой сон.



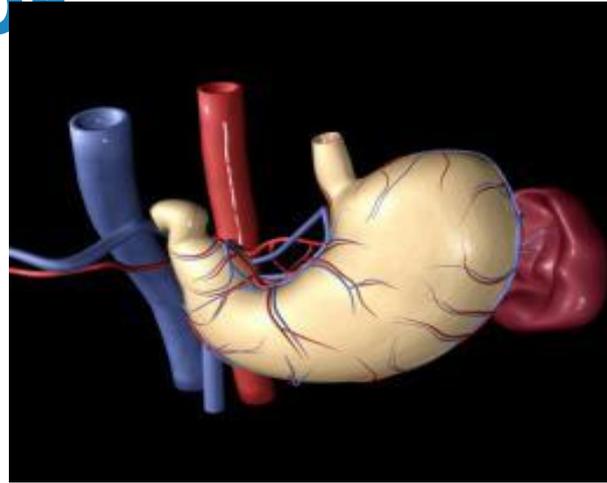
Влияние стресса на глаза.



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. Закройте глаза и сделайте ими несколько движений влево-вправо, вверх-вниз, по кругу. И так в течение нескольких минут. Затем ощутимо надавите на веки, подождите секунд пять, пока перед глазами не появятся белые пятнышки. Отпустите руки, глаза уже можно открыть. Нелишне помассировать с двух сторон переносицу в уголках глаз. Если есть возможность, посидите в расслабленном положении 15-20 минут.

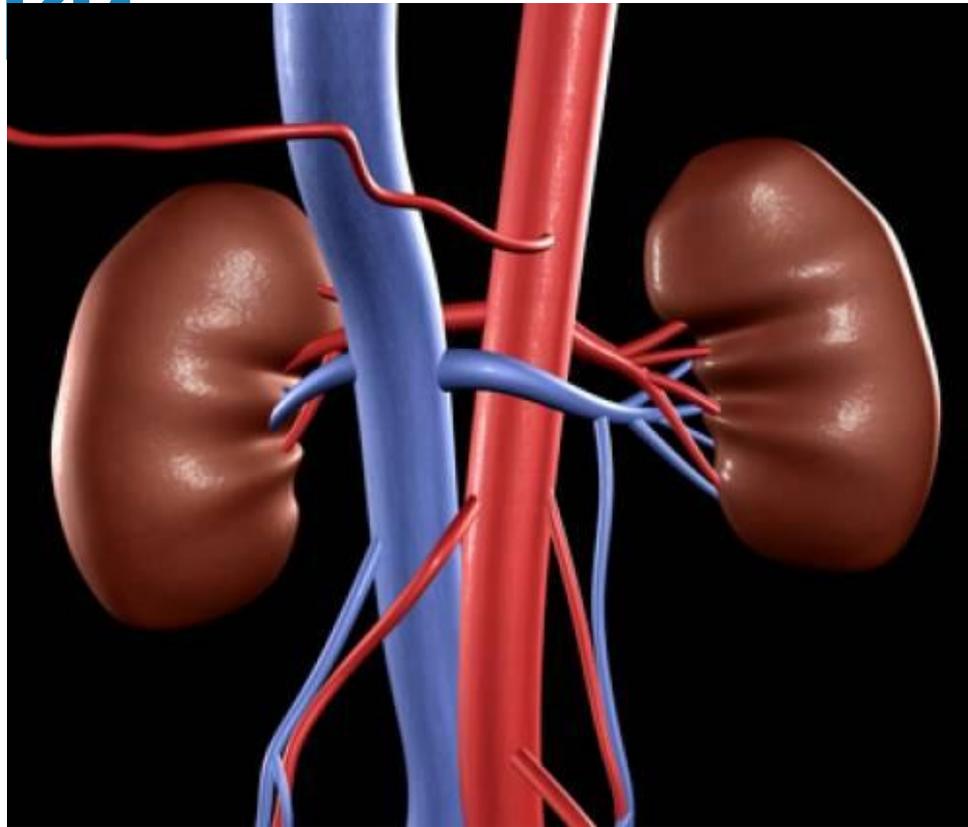
Влияние стресса на желудок



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. Хорошо помогает нежирный куриный бульон или теплый чай с молоком. А вот от соленой и жирной пищи откажитесь на некоторое время.

Влияние стресса на почку



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.



Заключение

Стресс - явление социальное. И полностью оградиться от него невозможно. Порою, мы сами провоцируем ненужные конфликты. Проявляем агрессию даже к близким нам людям. Давайте будем добрее друг к другу. Внимательнее относиться к чужим проблемам. Да, от стресса не спрячешься. Но мы обязаны уменьшить его вредное воздействие.

Здоровье, как мы знаем, не купишь.





Спасибо за внимание