# Стрессы и здоровье

Работу выполнили
ученики 11 класса МОУ - «СОШ п. Новопушкинское»
Алипова Екатерина,
Савина Ксения.
Руководитель учитель биологии Юшенова Лариса Николаевна

# Цель работы:

- Поднятие престижа здоровой, активной жизни у молодёжи;
- Формирование здорового образа жизни;
- Формирование позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни, как необходимого условия развития человека;
- Разработка социальной рекламы, направленной на профилактику зависимости от психоактивных веществ (ПАВ).

# Что такое стресс?

В начале века фраза «все болезни от нервов» в наши дни трансформировалось – «все болезни от стрессов».

**Стресс** – состояние напряжения, возникающие при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающей активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма.

# Признаки стресса:

- ***Кратковременного (острого):***

Изменение частоты сердцебиения, поверхностное дыхание, ускорение ритма дыхания, покраснение или побледнение кожи лица и шеи, увлажнение ладоней, расширение зрачков, повышение или понижение активности некоторых желёз (слюнных, потовых), изменение мимики, тембра голоса и интонаций, координаций движений.

- Двигательное беспокойство и частая смена поз, или пассивность, заторможенность, вялость в движениях.

## Затяжной (хронический)стресс:

- Ощущение потери контроля над собой;
- Недостаточное организованная деятельность;
- Вялость, апатия, повышенная утомляемость;
- Повышенный аппетит;

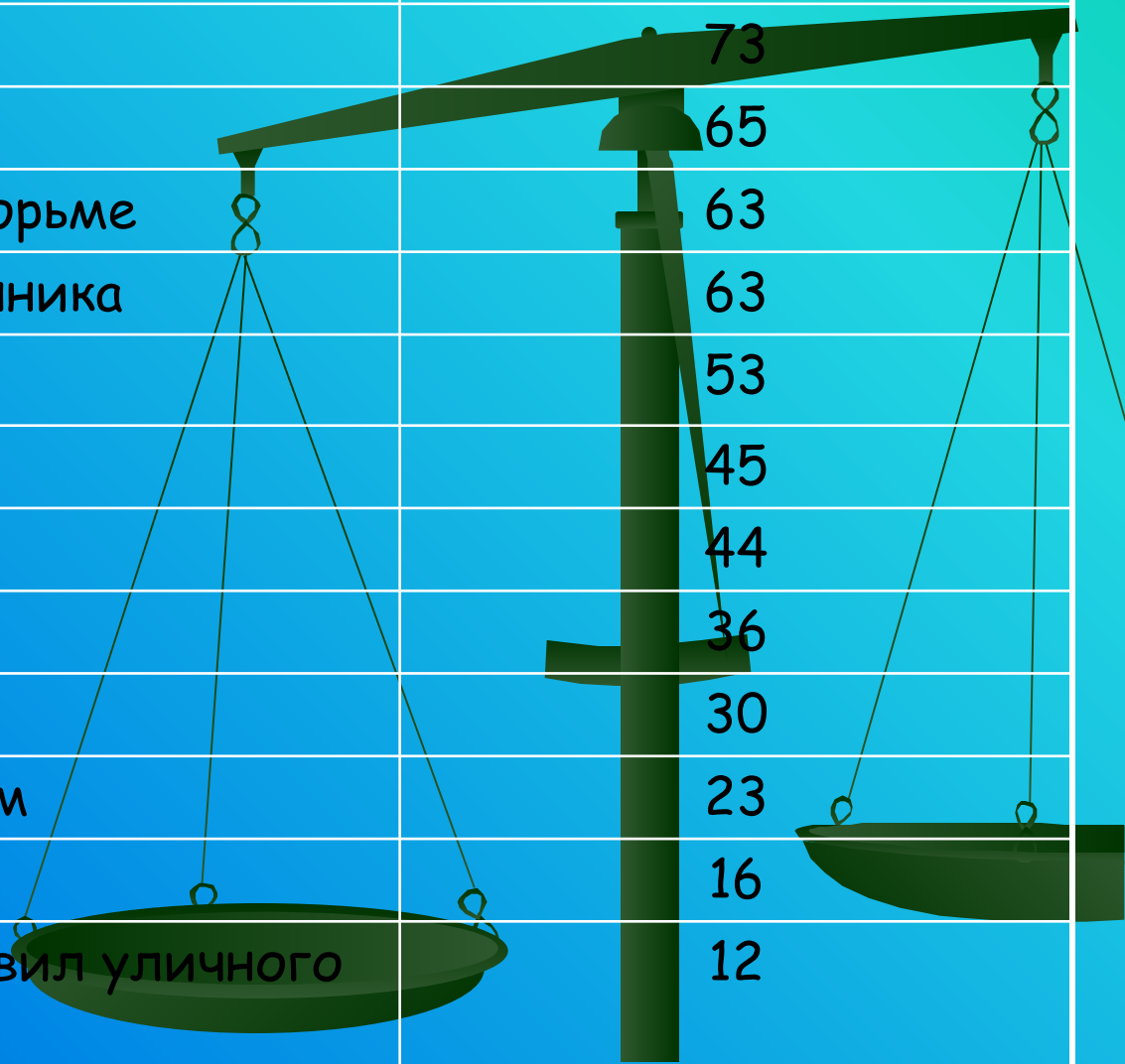
- Расстройство сна (более долгое засыпание, раннее пробуждение)

- Увеличившееся количество выпитого алкоголя;
- Увеличение потребления психотропных веществ;

- Расстройство половой функции;
- Неблагополучное физическое состояние (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение давления)

# Перечень наиболее частых перемен в жизни, вызывающих стресс

| Событие жизни | Единица значимости |
|---|---|
| 1. Смерть супруга (супруги) | 100 |
| 2. Развод | 73 |
| 3. Разрыв с партнёром | 65 |
| 4. Отбывание наказания в тюрьме | 63 |
| 5. Смерть близкого родственника | 63 |
| 6. Травма или болезнь | 53 |
| 7. Уход на пенсию | 45 |
| 8. Болезнь члена семьи | 44 |
| 9. Смена места работы | 36 |
| 10. Растущие долги | 30 |
| 11. Конфликты с начальством | 23 |
| 12. Нарушение сна | 16 |
| 13. Штраф за нарушение правил уличного движения | 12 |



# Методы профилактики

1. **Противострессовая переделка дня** (возвратившись домой с учёбы или работы, сразу проводить релаксацию);

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Расслабьте уголки рта, увлажните губы, расслабьте плечи, сосредоточьтесь на выражении своего лица и положения тела, оглянитесь вокруг и внимательно рассмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечётесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя своё внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки

## 2. Помощь при остром стрессе:

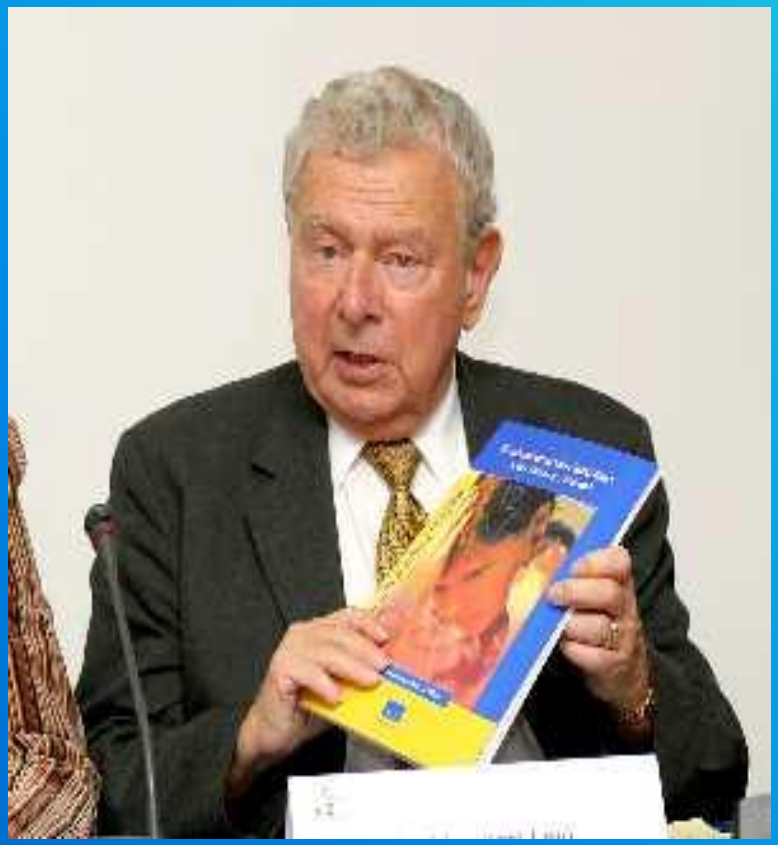
- Противострессовое дыхание
  Медленно сделайте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

## 3. Аутоанализ личного стресса

- Методом аутоанализа личного стресса является дневник стресса. В течении нескольких недель – по возможности ежедневно необходимо делать в дневнике пометки: когда, и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше это делать перед сном.

анализ записей помогает просто и быстро определять какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. С помощью ведения дневника стрессов можно выяснить для себя, что нам мешает в жизни, что вызывает наш личный стресс.

# Статистика по стрессам



**Леннарт Леви**

По результатам статистики, профессора Каролингского медико-хирургического института Стокгольма Леннарта Леви: 57% работающих женщин и 52% мужчин испытывают физические и психологические стрессы. Исследования показали, что 64% работающих людей страдают от стресса на работе, 56% - плохо спят, 26% заболели на почве стресса и 28% пережили за рабочим столом приступ гнева.

Примерно 40 млн. в странах ЕС страдают от стрессов, что ежегодно обходиться обществу в 19 млрд. долларов США, не говоря уже о человеческих страданиях.

Стрессу подвержены все – от новорождённого до немощного старика. Стресс не только зло, не только беда, но и великое благо. Ибо без стрессов различного характера наша жизнь стала бы похожа на какое-то бесцветное и безрадостное прозябание.

- Активность – единственная возможность покончить со стрессом: его не пересидишь и не перележишь.
- Со стрессом можно справиться, нужно лишь желание и немного свободного времени для себя любимого.
- Займитесь спортом, хобби и тд. Просто думайте о прекрасном, о том, что у вас всё хорошо…

**Назовите себя удачливым, и вы будете таким!**

# Анкета

1. Знаете ли вы что такое здоровье ?
2. Что такое стресс?
3. Подвержены ли вы стрессам?
4. Как вы считаете–полезны ли стрессы?
5. Как вы считаете –необходимо ли применение психотрофных веществ для снятия стресса ?