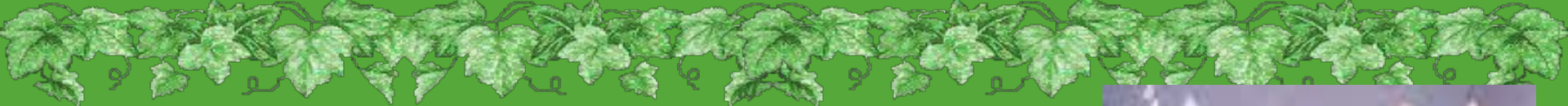




***Стресс
и его воздействие на
человека***





Стрессоры – это факторы, вызывающие напряжение организма



стрессоры



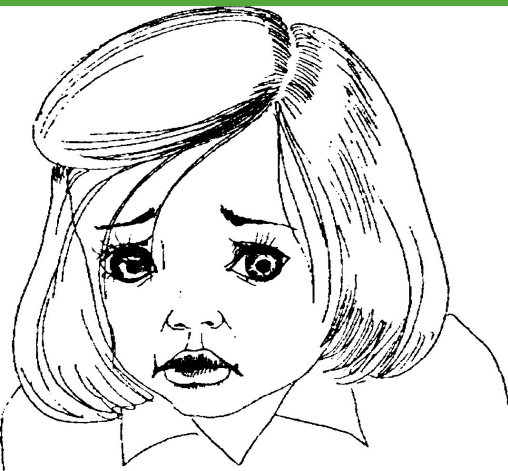
физические
Холод, голод, загрязнение среды, инфекции

психические
Конфликтные ситуации





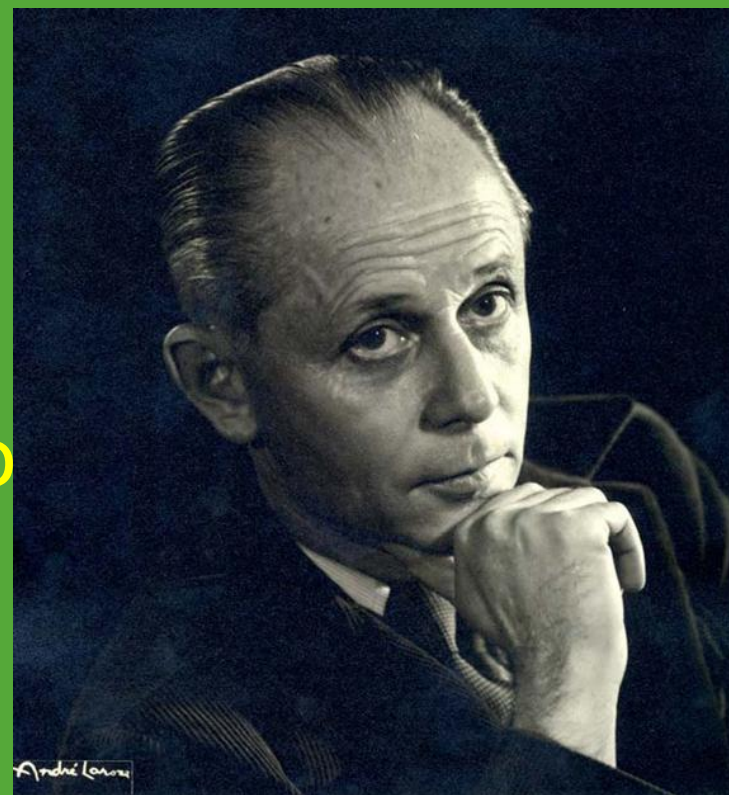
Стресс (в переводе с английского «напряжение») – это состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий.





Впервые о стрессе заговорил канадский патолофизиолог Ганс Селье.

Он определил стресс как совокупность защитных реакций организма на воздействие каких-либо стрессовых факторов.



(1907-1982)



Под влиянием стресса в организме человека происходит:

- Повышение кровяного давления;
- Учащение пульса;
- Замедление пищеварения;
- Потливость;
- Ускорение дыхания;
- Увеличение сахара в крови и др.



Эти изменения Селье назвал общим адаптационным синдромом.

Стадии стресса

Мобилизации



Сопротивления



Истощения



Если не научиться управлять своей психикой и пребывать долгое время в состоянии сильного стресса, увеличивается вероятность появления различных заболеваний.



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 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.

Как помочь себе?

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.

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



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.

Как помочь себе?

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.

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

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.

Как помочь себе?

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.



Способы борьбы со стрессом

Природа, музыка, чтение



Общайся с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами



Поддержка близких





Переключись на хорошее, вспомни счастливые моменты

Займись спортом



Прими контрастный душ



Скомкай газету, сделай этот комок как можно меньше и забрось как можно дальше или порви газету на мелкие кусочки.



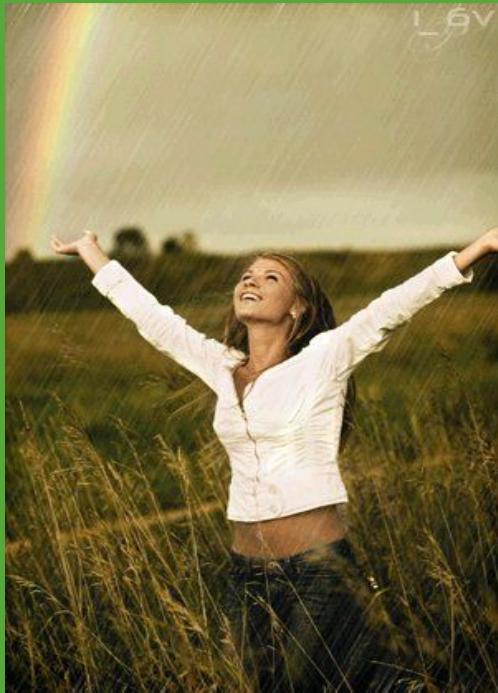


Крась красками



Помой посуду или постирай бельё

**Правильно питайся,
соблюдай режим дня**



Радуйся жизни




**Общайся с
животными**



**Выполняй упражнения для снятия
стресса**





***Стресс – это не то,
что с вами случилось,
а то, как вы это
воспринимаете.***

Г. Селье

