

Индивидуальный проект
по биологии
на тему: "Влияние стресса на человеческий
организм"

Подготовил:
обучающаяся группы ПВ-927
Лопатина Арина Юрьевна
Преподаватель:
Зезюля Анна

Александровна

Брянск 2020г.

Целью проекта является исследование стресса, и его влияние на человека.

- выявить виды стресса, причины его возникновения, способы снятия
- нервного напряжения.
- выяснить влияние стресса на организм человека.

Стресс

- **Стресс** (от англ. *stress* «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).
В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс от др.-греч. εὖ- «хорошо») и отрицательную (дистресс от др.-греч. δυσ «потеря») формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, голодовой, лишение сна и другие стрессы (облучения и т. д.).
- Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты.
- В результате единичной или повторяющихся стрессовых, психотравмирующих ситуаций, таких, как, участие в военных действиях, тяжёлая физическая травма, сексуальное насилие, либо угроза смерти, может возникнуть посттравматическое стрессовое расстройство, представляющее собой тяжёлое психическое состояния.

Снятие стресса

- Снятие психологического стресса При оценке по шкале психологического стресса важен интегральный (конечный) показатель психической напряженности, или ППН. Если он составляет 100 – 154 балла, то говорят о среднем уровне стресса, когда же ППН больше 155 баллов – это высокий уровень. Он свидетельствует о психическом дискомфорте и состоянии дезадаптации. В этом случае большое значение приобретает снятие психологического стресса и эмоционального напряжения. Чтобы активизировать, а затем и выпустить эмоции, необходимо более глубокое дыхание: вдох должен сопровождаться медленным выдохом. При этом следует обращать внимание на ощущения, которые возникают в теле. Быстро успокоиться помогает следующее упражнение: сделать медленный вдох через нос, затем задержать дыхание на 1-2 секунды и не спеша выдохнуть через рот. Лицо и тело при этом должны быть расслаблены. Можно встряхнуть руками и ногами, чтобы избавиться от излишнего напряжения. В снятии психологического стресса и его профилактике неоценимую помощь оказывают друзья и близкие, позволяя человеку высказаться и выплеснуть накопившиеся эмоции наружу. Не менее эффективное и действенное средство борьбы с нервным напряжением – ведение личного дневника. Очень хорошо снимает стресс любая двигательная активность: занятия спортом, домашние дела, пешие прогулки или утренние пробежки. Физические упражнения и ведение хозяйства отвлекают от негативной ситуации, направляя мысли в более приятное русло. Еще один способ избавления от психологического стресса – это творчество, а также занятия музыкой, пением или танцами. Творчество позволяет отвлечься, музыка воздействует на эмоциональное состояние, танцы помогают сбросить лишнее напряжение, а пение – это средство самовыражения и естественный регулятор дыхания. Попадая в стрессовые ситуации, необходимо выходить из них победителем, который преодолел еще одно препятствие на нелегком пути саморазвития.

Положительное влияние стресса

- Стресс может быть полезен для здоровья при кратковременном напряжении, не связанном с негативными переживаниями. Кровь насыщается кислородом, расширяются зрачки, умеренно повышается артериальное давление, появляется энергия для активных действий, жизненный тонус резко поднимается. Положительные стороны такой реакции организма в том, что под его воздействием происходит активация нейропептидов. Эти вещества восстанавливают обменные процессы, улучшают состояние памяти и избавляют от бессонницы. В кровь выбрасывается эндорфин — гормон радости; уходит чувство опасности, тревожности; поднимается настроение, что позволяет быть более устойчивым психологически к различным ситуациям.
При кратковременном стрессе повышается иммунитет. Это происходит за счёт увеличения числа лимфоцитов в крови. Вырабатывается гормон привязанности — окситоцин, который помогает наладить общение при новых знакомствах и укрепить старые связи. Только при кратковременном стрессе улучшается процесс восприятия и обработки информации, укрепляются нейронные связи, что является профилактикой болезни Альцгеймера.
Стрессовая ситуация поможет добиться новых результатов. Только выходя за пределы своих возможностей, можно реализовать сложные проекты или добиться спортивных достижений. Психофизиологическое напряжение можно контролировать. Учёные выяснили, что существует так называемая адаптационная энергия, которая заложена в организме с рождения. Она помогает справиться с резкими изменениями привычной среды человека. При насыщенном напряжении, которое организм считает предельным, энергия для адаптации начинает высвобождаться и приводит организм к стабилизации состояния.

Влияние стресса

Влияние стресса на организм человека

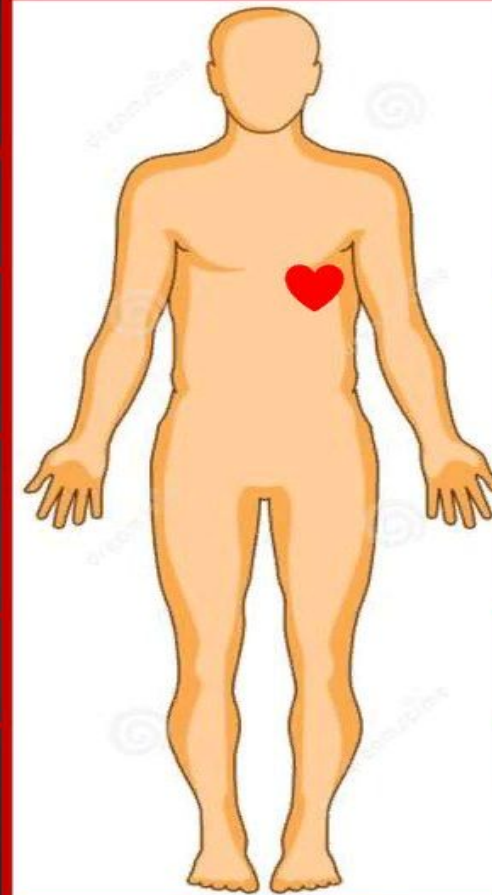
**ГОЛОВНЫЕ
БОЛИ,
МИГРЕНЬ**

**Ухудшение
памяти**

Тошнота

**Рассеивание
внимания**

Головокружение



**Нарушения
желудочно-
кишечного
тракта**

**Ослабление
иммунной
системы**

**ДЕПРЕССИЯ,
БЕССОННИЦА**

**Кожные
заболевания**

**Выпадение
волос**

Виды стресса

- **Эустресс** – стресс в результате положительных эмоций либо недолгий и легкий стресс, мобилизующий силы организма.

Такой **стресс** оказывает положительное влияние на организм человека и не опасен.

- **Дистресс** – сильный стресс, вызванный негативными факторами (физическими, психическими), с которыми организму очень сложно справиться. Такой стресс оказывает негативное влияние на нервную систему и на здоровье человека в целом.



Заключение

- На основе данной работы можно сформулировать вывод. Стресс - это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть и предупредить его появление.
- Стресс оказывает как отрицательное, так и положительное влияние на организм человека. Также борьба с болезнями и старостью - это борьба со стрессом. Профилактика заболеваний - это профилактика стресса. Обеспечение безупречного здоровья, высокой работоспособности и долголетия - это умение управлять адаптационными реакциями, повышая приспособительные возможности.
- Таким образом, под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. У человека существует огромное множество способов предупреждения и снятия стрессорного напряжения. Знаниями приемов психологической самозащиты должен владеть каждый человек; это не только составная часть общей культуры, но и условие поддержания психологического и соматического здоровья. В то же время допустимо подвергать свой организм временному стрессу, для поддержания положительного воздействия временного стресса.
- И вообще, чаще улыбайтесь! Улыбка -- волшебная вещь! Она способно обезоружить любого и отбить у него желание посылать волны негатива в вашу сторону. Поверьте, если вам нужно чего-то от кого-то добиться, за исключением некоторых особых случаев, «наезды» на личность не возымеют такого эффекта как символ доброжелательности -- улыбка. В ответ на «наезд» у человека включается защитная реакция и он начинает отвечать вам тем же, даже если знает, что вы правы, просто он не может по-другому, так как он оскорблен и вынужден защищаться. Негатив вызывает только негатив!
- А также, важно относиться к самой жизни проще. Не забывая свою голову выдуманными проблемами. Так зачастую, человек в большей степени сам себе создает проблемы из ничего. Уж такая его натура.