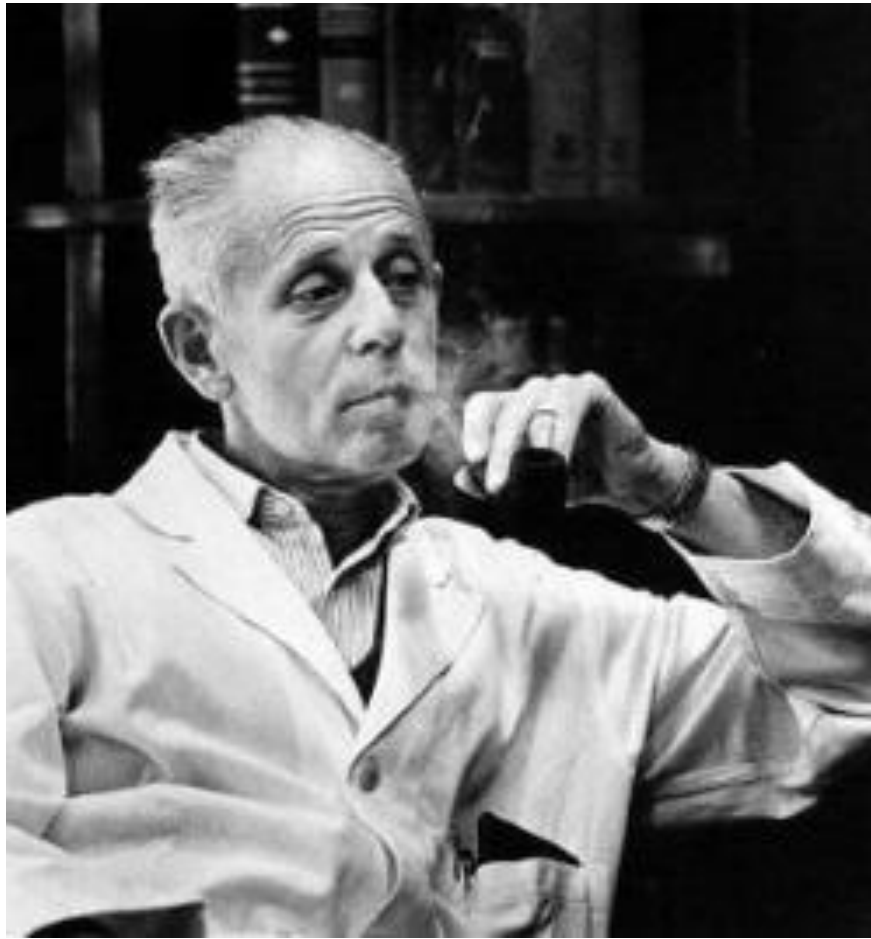


Влияние экстремальных факторов на организм человека. Стресс. Экстремальные факторы



Ганс Селье
(1907-1982)

В 1936 г ввёл понятие «стресс» и сформулировал концепцию стресса.

Стресс – это состояние напряжения,
возникшее у человека под влиянием
сильных внешних воздействий.



Виды стресса

1. **Эустресс** - это влияние на организм человека преимущественно с позитивной стороны. В таком случае расстройство обосновывается положительными эмоциями, к которым человек готов и уверен в том, что сможет с ними справиться.
2. **Дистресс** – вредный стресс, так как он способствует только негативному влиянию на организм и развитию заболеваний у человека.

Два варианта развития стресса

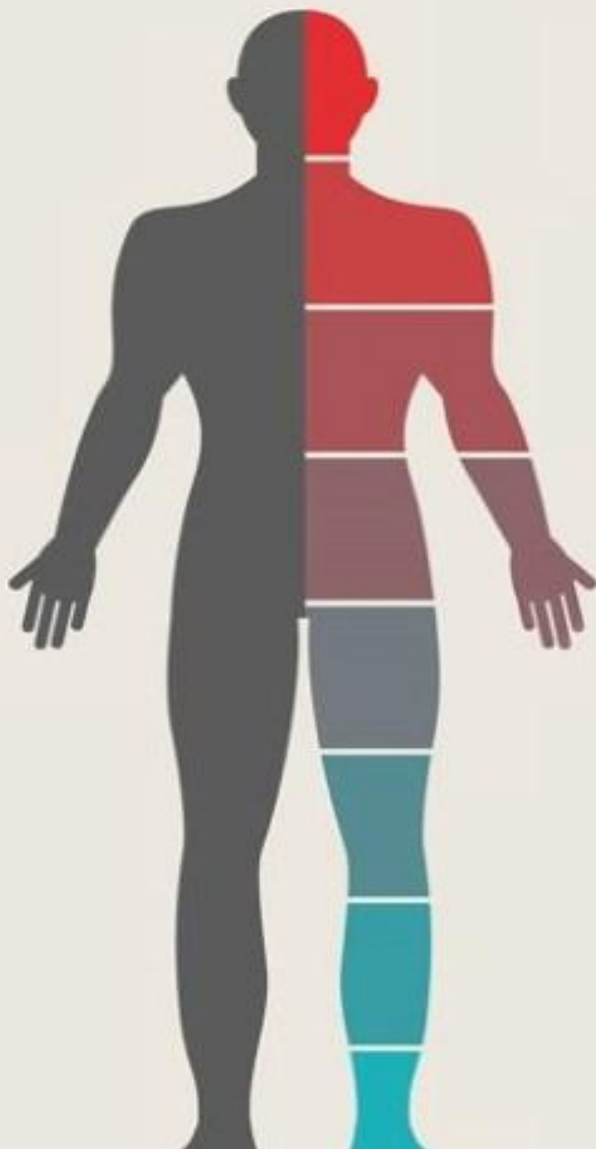
Эустресс –
благополучное
преодоление действия
стрессора.
Стабилизация и
увеличение ресурсов
организма



Дистресс –
неблагополучное
преодоление действия
стрессора. Истощение
ресурсов организма и
нарушения здоровья



Как стресс влияет на организм



Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак)



Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов



В иммунной системе – уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней



Есть причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты



Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин



Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах



Уменьшается плотность костной ткани

Стадии развития стресса

1. **Стадия мобилизации.** В ответ на воздействия стрессора возникает тревога, которая мобилизует организм, готовит его к срочным действиям, к защите.
2. **Стадия сопротивления.** Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действия стрессоров.
3. **Стадия истощения.** Если уровень стресса слишком долго остается высоким, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создает такие физиологические условия, при которых способность организма оказывать сопротивление стрессорам уменьшается.

Велика роль стресса в развитии болезней сердца, так как стресс приводит к увеличению кровяного давления и частоты сердечных сокращений, при этом коронарные артерии, обеспечивающие кровоснабжение сердечной мышцы, сужаются и количество кислорода, поступающего к сердечной мышце, уменьшается.

Сильный продолжительный стресс нарушает работу иммунной системы организма, что ведет к увеличению риска, инфекционных заболеваний. Сильный стресс может привести к язве желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом необходимо отметить, что каждому человеку присущ свой оптимальный уровень стресса. В некоторых пределах стресс психически благоприятен, но когда он переходит границы оптимального уровня, то истощает психическую энергию организма и приводит к нарушению нормальной деятельности человека.

Разные люди реагируют на стресс по-разному. Одни начинают много есть, другие теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, другие испытывают сонливость даже днем. Некоторые преуспевают в такие ситуации, когда другие быстро приходят в стадию истощения. Несмотря на это, есть общие принципы выхода из состояния сильного стресса.

Влияние стресса на организм человека:

- вызывает болезни сердца;
- приводит к повышению кровяного давления;
- нарушает работу иммунной системы организма, что ведёт к увеличению риска инфекционных заболеваний;
- ведёт к язве желудка и двенадцатиперстной кишки;
- истощает психическую энергию организма;
- приводит к нарушению нормальной деятельности человека.

Общие принципы борьбы со стрессом

- Выработайте у себя убеждения, что только вы сами отвечаете за своё эмоциональное и физическое благополучие.
- Нужно быть оптимистом (человек, который видит больше положительных моментов в жизни...).
- Знайте: источником стресса является не событие само по себе, а ваше восприятие.
- Смотрите на жизнь в более светлых тонах (не надо омрачать происходящее).
- Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом.
- Ставьте перед собой посильные задачи (с чем вы реально можете справиться).
- Нужно радоваться жизни, получать радость от каждого дня.
- Соблюдать рациональное питание (витамины, объем, режим питания 3-х разовое).
- Соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать, отдыхать и работать чередуя).
- Необходимо спать в хороших условиях и не менее 8-9 часов.
- Отказаться от вредных привычек (не употреблять алкоголь, наркотики, не курить).

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ; (холодная вода, теплая, горячая и наоборот).
- Стирка белья.
- Мытьё посуды.
- Пальчиковое рисование.
- Скомкать газету и выбросить.
- Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть как можно подальше.
- Порвать газету на мелкие кусочки, выбросить.
- Громко спеть любимую песню.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко 10 раз.
- Погулять по лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Домашнее задание:

- Учить §14 и записи в тетради.
- Устно уметь ответить на вопросы после параграфа.
- *Работать с ЭП.
- *Выполнить задания в тетради №1, 4, 7, 8 (с. 22-23).