

Стресс и здоровье человека.

Зам.зав.по.ВР

Бурова А.А.

A decorative graphic at the bottom of the slide consisting of a series of parallel, slightly curved lines that create a wavy, textured effect. The lines are light gray and set against a white background, with a thin black line separating it from the text above.

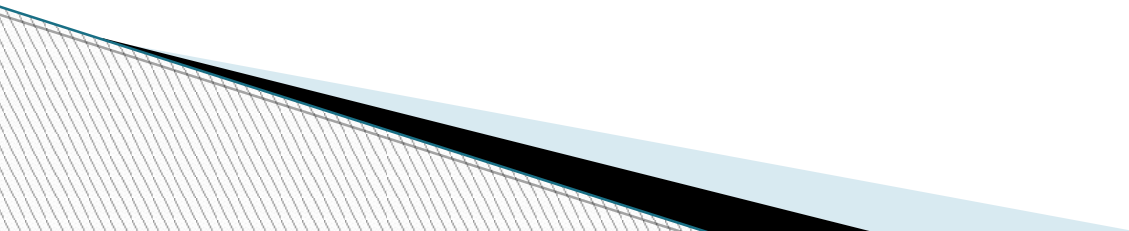


Что такое стресс?



Стресс – это реагирование организма на любое воздействие, которое нарушает равновесие или стабильное состояние здоровья. Такое воздействие может быть как эмоциональным, так и физическим.

Виды стресса:



эмоционально положительный и эмоционально отрицательный вид стресса

- ▶ Положительный, или эустресс стимулирует память, познавательные процессы, человеку становится интересно все происходящее кругом. Этот стресс положительно влияет на наше мышление, эмоции и настроение.

Примером этого вида стресса может служить раннее пробуждение утром. Это положительная реакция или положительный стресс. Хотя иногда не хочется вставать утром, а надо.

- ▶ Негативный или дистресс. Негативный стресс, наоборот, заставляет человека закрыться в себе, подавить все положительные эмоции.

Если вы не высыпаетесь или недосыпаете, это уже негативно скажется на работоспособности и может испортить ведь будущий день. Негативных стрессов лучше избегать.

кратковременные и долгосрочные :острые и хронические

- ▶ Кратковременный стресс это самый естественный стресс – он тесно связан с инстинктами, например, реакция на резкий звук, внезапное движение. Для этого вида стрессов характерна внезапность и быстрое прохождение всех стадий стресса. Как правило, действие такого стресса очень коротко и никакой опасности не представляет.
- ▶ Стресс долгосрочный или хронический длиться долго, вызывая не адаптацию, а угнетение всех систем организма и сказывается, конечно же, отрицательно. Снижается иммунитет, угнетаются все процессы в организме.

Такой стресс истощает силы и лучше его избегать. Примером такого вида стресса является потеря близкого человека. Хронический стресс часто приводит к депрессиям, нервным срывам и развитию разных заболеваний.

физиологический и психологический стресс

- ▶ Психологические стрессы, как правило, появляются в ситуациях, связанных с переживанием сильных эмоций. Любая ситуация, которая внешне не имеет угрозы для человека, но вызывает сильные эмоции, становится причиной психологического стресса. Сюда так же относиться стресс, не имеющий реальных причин, т.е. нафантазированный самим человеком. Более того, абсолютное большинство стрессов вызываются в той или иной мере выдуманными причинами.
- ▶ Физиологические стрессы возникают в результате воздействия на человека внешних факторов, таких как, холод, жара, боль, жажда, голод и т.д.



Влияние стресса на здоровье человека.

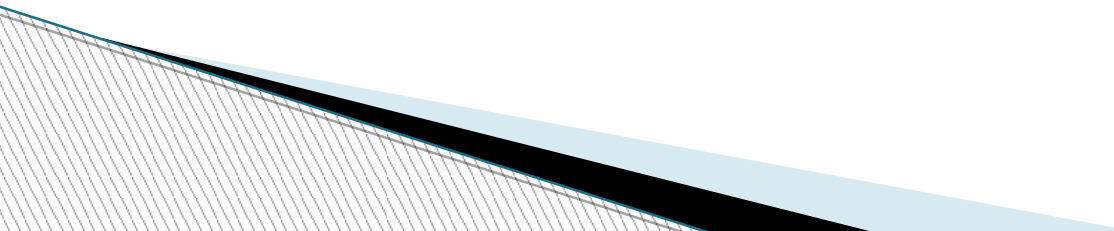


Если мы долго сдерживаем свои эмоции, подвергаясь стрессу, то они имеют свойство накапливаться и затем происходит взрыв, как бы на ровном месте. Возникает эффект переполнения стакана одной каплей. И все это сказывается на нашем здоровье.

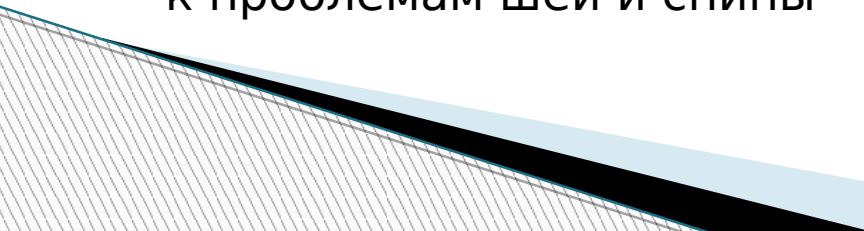
Напряжение психики при стрессе, которое сохраняется длительно, нарушает иммунную систему. Здоровые клетки перерождаются и это приводит к тяжелым заболеваниям.



Под влиянием стресса возникают:

- ▶ состояние угнетенности и волнения или перемены в настроении;
 - ▶ чувство внезапной усталости;
 - ▶ потеря аппетита или внезапная тяга к определенной пище;
 - ▶ резкое снижение веса;
 - ▶ различные высыпания, покраснения, шелушения.
- 

Стресс может привести :

- ▶ к сердечному приступу, панической атаке
 - ▶ к повышению уровня глюкозы и адреналина, а значит и артериальное давление становится высоким
 - ▶ у мужчин возможно снижение гормона тестостерона, развивается импотенция
 - ▶ у женщин пропадает либидо, у беременных возможен выкидыш
 - ▶ возникает отказ от еды или, наоборот, приступы обжорства
 - ▶ при сильном волнении мы чувствуем, что в животе «летают бабочки»
 - ▶ некоторые в это время подвержены тошноте и даже внезапной рвоте
 - ▶ иногда, во время стресса возникает понос
 - ▶ часто стресс вызывает спазмы не только сосудов, но и мышц, нарушается двигательная функция
 - ▶ к проблемам шеи и спины
- 



Психическое здоровье



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - это определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.

Уровень психического здоровья зависит от взаимодействия факторов, которые подразделяются на предрасполагающие, провоцирующие и поддерживающие.

Предрасполагающи е факторы:

- ❑ Генетически обусловленные
- ❑ Биологические
- ❑ Психологические
- ❑ Социальные

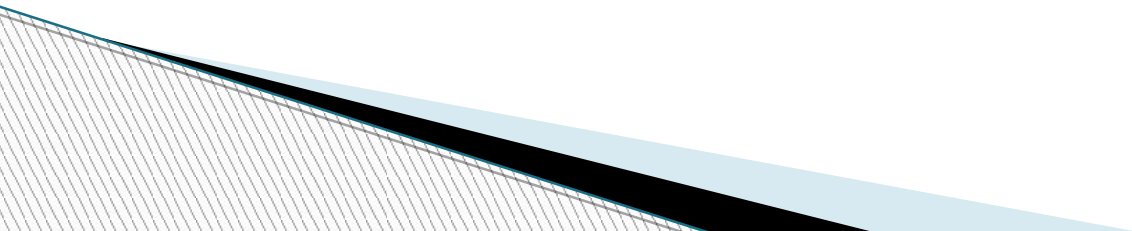
Провоцирующие факторы:

- ❑ Физические (травмы)
- ❑ Социально-психологические (фобии)

Поддерживающие факторы

(неблагоприятная обстановка в семье)

Основные критерии оценки психического здоровья:



Спасибо за внимание!