

## “Влияние стресса на организм человека”.



**Стресс и его влияние на организм человека** достаточно хорошо изучено врачами и психологами, поскольку данная проблема становится обыденным явлением в настоящее время. Каждый человек может оказаться в стрессовой ситуации вне зависимости от возраста, пола и социального статуса. **Стресс – это защитный механизм на несвойственные физические и умственные нагрузки и сильные эмоции.** Находясь в нестандартной ситуации, которая требует принятия важного решения, появляется волнение, учащается сердцебиение, возникает слабость и головокружение. Если влияние стресса на организм человека достигло пиковой отметки, то наступает полное моральное и физическое истощения.

### **Фазы развития стресса**

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье различает

#### **три стадии развития стресса:**

**Начальный этап — чувство тревожности,** спровоцированное увеличенным количеством гормонов (адреналина и норадреналина), дающих энергию для адаптации к нестандартным обстоятельствам.

**Следующая стадия – фаза сопротивления.** Если организм приспособился к предъявляемым требованиям, выработка гормона нормализуется. Симптомы тревоги уходят, а степень сопротивляемости организма существенно увеличивается.

**Последняя фаза – истощение.** После продолжительного воздействия раздражителя, к которому индивид привык, адаптивные способности организма снижаются, возвращается тревожность. Все три этапа развития стресса постоянно сменяют друг друга: сначала идет реакция удивления из-за отсутствия подходящего опыта, затем человек учится справляться с новой ситуацией, после чего приходит утомление.

### **Классификация причин стресса**

Влияние стресса на организм человека зависит от различных факторов. Охарактеризовать их можно согласно нескольким группам признаков. **По природе своего возникновения факторы можно разделить на две категории:**

1. **Психологические**, причиной которых является эмоциональный всплеск.
2. Физиологические, обусловленные причинами, угнетающими жизнедеятельность организма человека (это могут быть чрезвычайно низкие или высокие температуры, голод, обезвоживание или различного рода заболевания).

### **Влияние стресса на здоровье**

Стресс напрямую влияет на здоровые показатели организма человека. Подавляется работа внутренних органов и систем, появляется чувство подавленности.

Влияние стресса на здоровье человека имеет различные проявления, основными из которых являются:

- головные боли;
- хронические недосыпания и бессонница;
- функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы: брадикардия,
- артериальная гипертензия, инфаркт миокарда;
- нарушение концентрации внимания, повышенная утомляемость, снижение работоспособности;
- нарушения желудочно-кишечного тракта: гастрит, язва, диспепсии невротического генеза;
- обостряются онкологические проблемы;
- снижение иммунитета, вследствие чего организм может подвергнуться вирусной инфекции;

### **Влияние стресса на психику**

От гормонального фона человека напрямую зависит его настроение. За правильный психологический настрой в организме отвечает противострессовый гормон. Кортизол помогает двигаться к поставленной цели, дает силы и мотивацию для действий. Уровень гормона в крови варьирует в зависимости от эмоционального настроения человека, его планов на ближайшее будущее.

### **Влияние стресса на работу**

Однообразная монотонная работа, постоянный эмоциональный тонус приводят к тому, что работоспособность начинает снижаться, чувствуется постоянная усталость.

В работе напрямую проявляются **признаки переутомления**:

1. регулярные ошибочные действия;
2. желание спать: зевота, закрываются глаза;
3. отсутствие аппетита;
4. мигрень, шум в голове;

5. глазная боль;
6. витающий характер мыслей, отсутствие сосредоточенности;
7. нежелание продолжать работу.

Утомление имеет свойство накапливаться, если не помочь своему организму бороться со стрессом, то уровень работоспособности может снизиться безвозвратно.

### **Восстановление организма после стресса**

Отличительной особенностью морально сильного человека является устойчивость к негативному воздействию. Самоконтроль является лучшей защитой от стрессовых ситуаций. От неприятностей можно спрятаться, но для нормального душевного состояния необходимо уметь бороться с проблемами.

**Восстановиться после стрессового воздействия поможет комплекс успокаивающих и расслабляющих мероприятий:**

1. **Эмоциональный выброс.** Необходимо оказаться в полном уединении, набрать полные легкие воздуха и крикнуть настолько громко, насколько позволяют связки. Лучшим местом для проведения данного приема является природа. Непринужденная обстановка, свежий воздух помогут максимально сконцентрироваться на своем внутреннем состоянии. Крик поможет выплеснуть весь скопившийся негатив. Для наилучшей эффективности рекомендуется кричать любые слова не менее трех раз.
2. **Правильное дыхание.** Дыхательная гимнастика абсолютно незаменима, если ощущается гнев, страх, волнение или другое не свойственное чувство, которое начинает переполнять изнутри, не давая продохнуть. Существует множество вариаций гимнастических упражнений. Для успокоения достаточно в течение минуты делать медленный вдох через нос, а затем медленно выдыхать воздух через рот. Учеными доказано, что нормализация дыхательного ритма способствует восстановлению душевной гармонии. В комплексе с физическими упражнениями, помимо внутреннего баланса можно еще и расслабить мышечную мускулатуру тела.
3. **Физические нагрузки.** Стресс оставляет на здоровье человека серьезные последствия, справиться с которыми поможет умеренная физическая активность. Занятия не только спортом (игры, фитнес), но и повседневные хлопоты, требующие больших энергозатрат (уборка, стирка, готовка), помогут стабилизировать психоэмоциональное состояние. Активная деятельность ускоряет обмен веществ в организме, очищая его от токсинов и других продуктов жизнедеятельности, способствует повышению физической подготовки и помогает отвлечься от неприятностей.
4. **Поддержка близких людей.** Моральная поддержка родных придает силы для борьбы с угнетающим состоянием. Им всегда можно высказаться, довериться, открыв самые потаенные участки души. Теплота и любовь излечивает все душевные раны.

## Положительное влияние стресса на организм человека

- Если встряска организма произошла на короткий срок, то она может принести пользу:
- В момент сильного напряжения происходит активация нервных клеток, поэтому мозг начинает работать на максимуме. Улучшается рабочая память. На экзамене студент может рассказать материал, который, на его взгляд, он никогда не учил.
- Повышается уровень окситоцина, гормона нежности и доверия. Он способствует устранению конфликтных ситуаций, налаживанию доверительных контактов.
- Активируются резервные запасы энергии, появляются силы и мотивация для достижения поставленных целей.
- Преодолевая трудности, повышается выносливость организма.
- Активируется иммунная система, улучшаются биологические показатели.
- Обостряются все анализаторы, помогая сконцентрироваться на решении проблемы.

