

# Влияние хронического стресса на здоровье

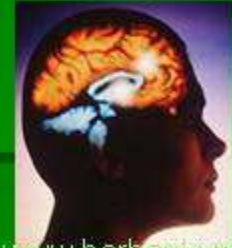


# Стресс, стресс!



Под **стрессом** (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

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



[www.barbantki.ru](http://www.barbantki.ru)

## ■ 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 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. Затем ощутимо надавите на веки, подождите секунд пять, пока перед глазами не появятся белые пятнышки. Отпустите руки, глаза уже можно открыть. Нелишне помассировать с двух сторон переносицу в уголках глаз. Если есть возможность, посидите в расслабленном положении 15-20 минут.

# 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 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 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.

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



<http://>

<http://>

- **Влияние стресса на КИШЕЧНИК.** Кишечник чутко реагирует на стрессовую ситуацию. Он начинает усиленно работать, возникают спазмы. Спазмы, в свою очередь, приводят к запору или поносу. Кроме этого, вещества, образующиеся при стрессе, убивают микрофлору кишечника. Может развиваться дисбактериоз.
- **Как помочь себе?**
- Чтобы этого не случилось, выпейте на ночь стаканчик бифидокефира. Он нормализует работу кишечника и обогащает полезными микроорганизмами.



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



- **Влияние стресса на ПОЧКИ.**
- Во время стресса именно в почках вырабатывается гормон адреналин. Он усиливает сердечную деятельность и работоспособность мышц.
- **Как помочь себе?**
- Чтобы уберечь почки от разрушения, выпейте несладкого зеленого чая

## Влияние стресса...

### ...на организм

- Головная боль
- Боль в спине
- Боль в груди
- Болезни сердца
- Сердцебиение
- Повышенное артериальное давление
- Ослабление иммунитета
- Нарушение пищеварения
- Проблемы со сном

### ...на ваши мысли и ощущения

- Тревога
- Возбуждение
- Беспокойство
- Раздражительность
- Депрессия
- Тоска
- Гнев
- Чувство незащищенности
- Неспособность фокусироваться
- Эмоциональное «выгорание»
- Забывчивость

### ...на ваше поведение

- Переедание
- Недоедание
- Взрывы гнева
- Злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами
- Излишнее курение
- Социальная отрешенность
- Плаксивость
- Конфликтность

# Как действует стресс

Стресс – реакции организма

*Острый стресс*

Психические реакции	Эмоции	Мышечная система	Вегетативная система	Гуморальная система	Иммунная система
Нарушение сознания Нарушение речи Нарушение памяти	Страх Ярость Гнев Ужас Аффект	Напряжение мышц	Спазм сосудов Боли в животе Повышение артериального давления Потливость Озноб	Повышение сахара в крови Повышение лактата плазмы Повышение уровня адреналина и норадреналина	Острая депрессия иммунной системы ОРВИ

*Хронический стресс*

Нарушение внимания Повышенная утомляемость и истощаемость Неврастенические реакции	Депрессия Тревога Снижение либидо Нарушения в сексуальной сфере	Остеохондроз Боли в мышцах Головные боли	Гипертоническая болезнь Ишемическая болезнь сердца Язвенная болезнь ЖКТ	Сахарный диабет и другие эндокринные заболевания	Хроническая депрессия иммунной системы Аллергические аутоиммунные заболевания
--	--	--	---	--	---

# КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА

- Не оценивать трудную ситуацию как безысходную
- Не страдать от недостойных людей.
- Не переживать прошлую беду
- Помнить, что всё плохое кончается
- Не отказывайтесь от музыки
- Не играйте роль страдальца
- Не вспоминайте без конца стрессовую ситуацию





## **Методы борьбы со стрессом:**

Надо искать повод и чаще улыбаться.

Мысленно проиграть сложившуюся ситуацию заранее.

Дыхательная гимнастика.

Использование методов мышечного расслабления.

Оживить в памяти ситуацию

Медитация.

Энергетическая подзарядка.

Аутотренинг.

Гимнастика.

Релаксация.

Соблюдение режима дня.

