Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9»

Тип проекта: информационно-познавательный

Тема проекта:«Влияние стресса на организм человека»

Меньшенина Анастасия,

ученица 11 класса МБОУ «СОШ№9»

Руководитель проекта:

 Костенко Татьяна Владимировна,

учитель иностранного языка

2022 год

Содержание

Введение…………………………………………………………………………………..3

1.Теоретическая часть.

 1.1.Понятие стресса …………………………………………………………………….....4

 1.2.Хронический стресс…………………………………….………………………….…5

 1.3.Причины возникновения стресса………………………………………..………......6

 1.4.Стадии стресса…………………………………………………………………..….…7

 1.5.Перечень систем органов, на которые влияет стресс…..…………………………..8

 1.6.Положительное и негативное влияние стрессов на здоровье человека…………..9

 1.7.Методы защиты от стресса…………………………………………………………...10

 2.Практическая часть.

 2.1. Социальный опрос учащихся МБОУ «СОШ № 9»………………………………...12

 3.Заключение……………………………………………………………………………....14

 4.Список литературы ……..………………………………………………………….…..15

Введение

 К сожалению, в настоящее время, здоровье человека как физическое, так и психологическое, подвергается опасности практически ото всюду. Если физическое здоровье человек более-менее научился беречь, восстанавливать, то о том, как стресс может повлиять на организм, мало кто задумывается.

Любая нормальная деятельность - ожидание приятного события, страстное объятие, спортивное соревнование, игра в шахматы, катание на аттракционах - все это может вызывать стресс, не причинив нам при этом никакого вреда.

 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 психологическое состояние.

 Действие стресса также сказывается и на психике человека. Длительное воздействие стрессовой ситуации оказывает отрицательное влияние на психическое здоровье и может вызвать психотравмы. В наше время все без исключения могут попасть под воздействие стресса. Причиной этого могут являться перечисленные негативные факторы. Например: человек подвергается воздействию окружающей среды. На учёбе или работе очень сильно утомляется. Также причиной может служить то, что он редко бывает на природе и не может позволить себе отдохнуть. Ещё причиной стресса могут быть конфликтные ситуации на работе, в школе, или ссоры с друзьями, все они тоже отрицательно отражаются на нашем эмоциональном состоянии.

Цель: ознакомиться с видами стресса, его влиянием на организм человека и его здоровье.

Задачи проекта:

1. Изучить данную тему с помощью найденной информации и литературы.

2. Анализировать полученную информацию.

3. Узнать, как избежать негативных последствий в стрессовых ситуациях;

4. Выявить способы борьбы со стрессом.

1.Теоретическая часть

 1.1. Понятие стресса

 Пятьдесят лет назад мало кто знал, что значит слово стресс. Использовали его разве что физики - для обозначения «внешней силы, приложенной к объекту и вызывающий его деформацию». У них позаимствовал этот термин канадский физиолог Ганс Селье, всю жизнь исследовавший защитные реакции, возникающие у человека при действии внутренних и внешних раздражителей. Впервые понятие «стресс» появилось в его труде 1956 года «Стресс в нашей жизни» и, согласно теории Селье, обозначало психическое напряжение, возникающие у человека под давлением трудных условий - как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях.

 Стресс (от англ. «stress» — напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Особенно от стресса страдает нервная и иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса».

 В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (Эустресс) и отрицательную (Дистресс) формы стресса.

 Эустресс имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». Он оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, психическую деятельность, повышает адаптационные возможности организма.

 Дистресс – это патологическая разновидность стресс-синдрома, который оказывает отрицательное влияние на организм, на его психическую деятельность и на поведение человека. Это тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться.

 В психологической литературе также активно обсуждаются понятия стрессодоступности и стрессоустойчивости, так как именно они во многом определяют, возникнет ли у человека дистресс в ответ на определённое событие. Стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, с низкой тревожностью и адекватной самооценкой. Стрессодоступность в основном характерна для пассивных, зависимых, высокотревожных или склонных к депрессивным и ипохондрическим реакциям личностей. Стрессодоступность повышается при недостатке сна, физической или психической истощенности, после перенесенной болезни и т.д.

1.2.Хронический стресс

 Чрезмерные нагрузки, ненормированный рабочий день, конфликты в семье и на работе – организм работает на износ. Когда наша нервная система испытывает подобные перегрузки постоянно, специалисты именуют это «хронический стресс». Это понятие стало уже таким привычным, что большинство из нас приняло его для себя как норму жизни, мы даже не задумываемся, нормально ли такое состояние, нужно ли лечение в этом случае. Но такой подход ведёт в тупик. Здоровье не железное, и хронический стресс со временем может только привести к развитию уже по-настоящему серьёзных заболеваний. Признаки и последствия хронического стресса: физические симптомы. При хроническом стрессе человек может испытывать физические недомогания – частые головные боли, нарушения стула, боли в груди или желудке, головокружение и тошнота. Организм становится больше подвержен частым респираторным заболеваниям, может снижаться сексуальное влечение.

 Проблемы с работоспособностью и познавательной активностью. Ухудшается память и способность концентрировать своё внимание, одолевает беспокойство и тревожность, возникает тенденция «зацикливаться» на своих проблемах и постоянно думать о плохом.

Эмоциональные симптомы. Постоянно сниженное настроение или депрессия, чувство одиночества и ненужности, ощущение «непосильной ноши на плечах». Может возникать и обратное состояние – чрезмерная возбудимость, истеричность, капризы, неспособность расслабиться.

 Проблемы в поведении и отношениях с людьми. Нарушается прием пищи (человек ест чрезмерно много или аппетита нет совсем) и режим сна (постоянная сонливость, или наоборот – бессонница). Возникает желание избегать обычных обязанностей, самоизолироваться от общества. Формируются нервные привычки (стучать ногой, грызть ногти, и.т.д.). Иногда человек начинает употреблять алкоголь, никотин или наркотические средства, чтобы достичь расслабления.

1.3. Причины возникновения стресса

 Причины стресса в науке принято называть стрессорами. Соответственно учёные выделяют три группы стрессоров.

 Первая – это неподвластные нам стрессоры. К ним относят: погоду, цены, инфляцию, привычки других людей, действия правительства, налоги. Под их воздействием можно до изнеможения нервничать о возросших тарифах, действиях неопытного водителя, но кроме повышения артериального давления и концентрации адреналина, ничего не изменится. Намного эффективнее будет применение техники позитивной визуализации, мышечной релаксации, приёмов медитации и дыхательных упражнений.

 Вторая включает явления и события, которые мы добровольно превращаем в проблемы. К этой группе относятся все виды беспокойства о прошлых событиях, которые уже не в силах изменить, и о будущем.

 Третья – это стрессоры, которые нам подвластны. К ним относятся не конструктивные действия, неспособность планировать своё время, неумение определять приоритеты, некоторые трудности в межличностном взаимодействии.

1.4. Стадии стресса

 Разработав теорию стресса, Селье выделил в нем четыре фазы (стадии). Первая фаза - стадия тревоги: Тревога - реакция организма на повреждающие агенты. Она может быть выражена повышенной раздражительностью, постоянной усталостью, головными болями, потерей аппетита. Фаза тревоги - это мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресса он справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышение выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.

 Вслед за первой наступает вторая фаза – привыкание: Привыкание - длительное действие вредных агентов, при котором происходит перестройка организма, его приспособление к изменённым условиям. Ярким примером могут служить особенности в состоянии здоровья, такие как "анемия спортсменов", "спортивная тахикардия".

 Вслед за второй наступает третья фаза-истощение: Истощение - при продолжающемся воздействии вредных факторов организм утратил все резервы для поддержания существования.

 Последняя фаза - болезнь. Болезнь - развитие хронических заболеваний. Если стресс протекает в рамках первых двух стадий — тогда все нормально, такой стресс даже полезен для организма. Если же защитных сил организма недостаточно, тогда наступает третья стадия истощения адаптационных резервов, а это уже прямой путь к болезни.

1.5. Перечень систем органов, на которые влияет стресс

 Система кровообращения. Как известно, кровеносная система нашего организма носит кислород и другие полезные вещества ко всем органам и системам нашего организма. Когда человек находится в спокойном состоянии, сердце старается работать как можно меньше, чтобы меньше изнашиваться. В момент стресса сердце начинает качать кровь энергичнее и вместе с кровью оно перебрасывает к органам жиры для подпитки. Если на стадии сопротивления происходит отклик от этих систем, то жиры сжигаются и в крови больше не циркулируют. Если же стресс затягивается, то неиспользованный жир так и остаётся в кровеносной системе и при достаточном его количестве может привести к закупорке сосудо Мышцы и кости. Это вторая система, которая крайне подвержена влиянию стресса. Как уже было сказано, в результате выброса гормонов наши мышцы напрягаются и в любую минуту готовы отработать нужное движение. Если этого не происходит долго время, то мышцы из-за постоянной напряжённости укорачиваются и в последствие это приводит к хроническим болям в мышцах.

 Желудочно-кишечная система. Организм – целостная система, а питание он получает именно из этой системы. Стресс сказывается на ускорении обмена веществ, вследствие чего изнашиваются ворсинки для всасывания питательных веществ.

 Иммунная система. Иммунная система – защитник нашего организма от разного рода болезнетворных микробов и бактерий. Под действием стресса она начинает работать хуже, сокращается выработка антител для большинства респираторных инфекций – простуды, гриппа, ОРЗ, ОРВИ и других.

1.6. Положительное и негативное влияние стрессов на здоровье человека

 Положительное влияние: 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 реакций 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.

 Негативное влияние: данное состояние повышает риск развития болезней сердца, ухудшает психологический настрой и может спровоцировать появление депрессии.

 В стрессовых ситуациях иммунная система работает хуже. Негативное влияние связано со снижением концентрации лимфоцитов. Это обусловлено усиленным синтезом кортикостероидов. Если человек пытается избавиться от дискомфорта с помощью алкоголя и курения, состояние ухудшается. Негативное влияние стресса на состояние здоровья человека выражается в приступах мигрени, мышечной боли, нарушениях концентрации, расстройствах пищеварения, повышенной утомляемости и т.д.

1.7. Методы защиты от стресса

 Стрессом можно и нужно управлять, но что делаем мы? Испытав стресс, большинство людей бегут к холодильнику, мы начинаем, есть, хотя совершенно не голодны, поддаваясь инстинкту, который мы они сохранили с младенческих лет, когда символом спокойствия для нас них была материнская грудь.

 «Забивая» стресс едой, мы довольны временной передышкой, которую они дают, и не думает о том, чем чреваты для здоровья эти излишества. Отправляясь в спортзал после рабочего дня, мы испытываем на прочность свой организм и не даём ему возможности пополнить свои ресурсы.

 Мы боремся с последствиями, вместо того чтобы устранить причину стресса. Заполняя ежедневник делами, мы планируем не свои дела, а свой стресс. Мы не соблюдаем простейших правил его укрощения, а потом страдаем от его последствий.

 Чтобы уберечь нервную систему от разрушительного действия стресса на организм, необходим: достаточный сон, рациональная организация труда, общеукрепляющие процедуры, в том числе закаливание и занятия физкультурой. Чаще говорите о своих проблемах с близкими людьми. Многие эксперты считают, что общение с семьёй и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему. Поэтому, необходимо постараться быть выдержанным и корректным как на работе, так и в семье.

 Не изменяйте привычный ритм жизни. Очень часто люди, находящиеся в состоянии стресса, бывают не в состоянии выполнять свои ежедневные обязанности. Очень важно, чтобы человек не бросал привычных дел, монотонность и обыденность которых могут благотворно повлиять на настроение.

 Начните день с физических упражнений. Эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Если вы не владеете йогой, вам стоило бы этим заняться. Йога прекрасно концентрирует мысли и расслабляет тело.

 Откажитесь от кофе или значительно уменьшите их употребление. Кофе и стресс несовместимы, так как эта «гремучая» смесь может породить бессонницу и сильное эмоциональное напряжение.

 Старайтесь больше отдыхать. Если у вас бессонница, просто полежите в темной комнате с закрытыми глазами, подумайте о чем-нибудь приятном. Следите за питанием. Пища должна быть свежей, богатой витаминами. Не пропускайте приёмы пищи. Чаще бывайте в общественных местах. Обед в ресторане или кафе, дансинг, посещение кинотеатра - все это может существенно помочь. Если же вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (вас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) - у вас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

2.Практическая часть

2.1.Социальный опрос учащихся МБОУ «СОШ № 9»

 Для оценки влияния стресса и выявления факторов, вызывающих стресс (стрессоров) были выбраны группы учеников из 11 класса, потому как именно одиннадцатиклассники с начала учебного года находятся под «прессом» предстоящих экзаменов и дальнейшего поступления в средние и высшие учебные заведения. Для учащихся был представлен опрос «Какие факторы вызывают стресс у одиннадцатиклассников?»:

1.Нехватка времени.

2.Необходимость делать не то, что нравиться, а то, что нужно.

3.Монотонность труда.

4.Бремя ответственности.

5.Обязательная сдача экзамена в форме ЕГЭ

6.Неудовлетворенность трудом.

7.Напряженность в семейных отноениях.

И вот какие результаты были получены в ходе опроса:

 Как видно из диаграммы, ученики 11 класса в первую очередь озабочены нехваткой времени 71%, монотонностью своего учебного труда 65%, монотонность труда 59%, бременем ответственности перед предстоящими учебными испытаниями 59%, обязательная сдача экзамена в форме ЕГЭ 53%, напряженность труда 41%, напряженность в семейных отношениях 41%.

 Как подмечают опрошенные, все эти факторы, вызывающие стресс, влияют на жизнеспособность их организма. Физиологический и психологический стресс влияют на общее состояние организма, и старшеклассникам важно научиться смягчать большие и маленькие кризисы.

3.Заключение

 Подводя итоги моей работы, можно сделать выводы о том, что в современной жизни невозможно избежать стрессовых ситуаций в школе, на работе, при общении с людьми. Стресс может влиять на организм человека как положительно, так и отрицательно. Поэтому следует сохранять психологическое здоровье свое и окружающих. Для этого можно придерживаться простых, но важных правил:

1. Менять то, что Вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно.

2. Всегда относиться с позитивом ко всему происходящему и даже в негативных ситуациях находить выгоду для себя.

3. Научиться жить сегодняшним днём и получать удовольствие от каждой приятной мелочи.

4. Никогда не обижаться на судьбу. Помнить, что могло быть гораздо хуже!

5. Избегать неприятных людей. А если это не получается, радуйтесь, что вы лучше их.

6. Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о Вас думают другие.

7. Организовывайте свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.

 Так что в завершении своей работы мне бы хотелось дать один большой совет всем: «Жизнь даётся лишь одна и прожить её нужно достойно!». Думаю, что цель и задачи моего проекта достигнуты.

4.Список литературы

1. А. В. Морозов «Социальная конфликтология», Изд.центр «Академия» , 2002 год.

2. В.Л.Марищук, В.И.Евдокимов «Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса», СПб.: Сентябрь, 2001.

3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. учебник «Биология. Человек» 8 класс, Москва, Дрофа 2020г

4. Селье Г. «Стресс жизни» М.: Прогресс, 1982г

5. 28 опасных проявлений стресса на организм [Электронный ресурс]: https://eustress.ru/stress/stress-i-ego-vliyanie-na-cheloveka

6. Чем может быть вызвано состояние стресса и каковы его последствия для здоровья [Электронный ресурс]: https://aif.ru/boostbook/sostojanie-stressa.html