

Краевое бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа дистанционного образования»

Социально-исследовательский проект "Влияние стресса на организм человека"



*“Живя, умей все пережить,
печаль, и радость, и тревогу”*

Ф. И. Тютчев.

*Колпакова Арина Владимировна
ученица 11 класса,*

*Суханова Наталья Сергеевна
учитель географии,*

*Краевое бюджетное общеобразовательное
учреждение "Школа дистанционного образования",*

Аннотация проекта

В настоящее время стресс стал нормой жизни большинства из нас.

Информационные потоки, изменение окружающей действительности, многозадачность оборачиваются постоянным напряжением, что истощает психические и физические ресурсы.

Сегодня немногие могут сказать о себе, что отличаются устойчивостью психики, самообладанием.

Данный проект дает рекомендации по предупреждению стрессовых ситуаций, минимизируя их последствия и тем самым сохранить свое душевное равновесие и здоровье.

Актуальность, цель проекта

В современном мире мы постоянно сталкиваемся со стрессами. Они влияют на наше поведение, работоспособность, здоровье и взаимоотношение с окружающими людьми.

Цель моей работы: выяснить, как стресс влияет на здоровье и определить методы снятия стресса.

Выделяю ***задачи***:

- ❖ изучить что такое стресс и причины его возникновения;
- ❖ рассмотреть влияние стресса на организм человека;
- ❖ провести анкетирование с целью выявления предрасположенности к стрессу;
- ❖ сформулировать рекомендации для снятия стресса.

Стресс. Причины стресса

Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Ганс Селье - создатель теории стресса, основатель и президент Международного института стресса



Влияние стресса на организм человека

Положительное влияние.

Если стрессовое состояние кратковременно, то оно способно улучшить рабочую память, которая используется человеком для решения различных задач.

Преодолевая стрессовые ситуации, человек становится выносливее.



Отрицательное влияние

Влияние стресса на организм человека

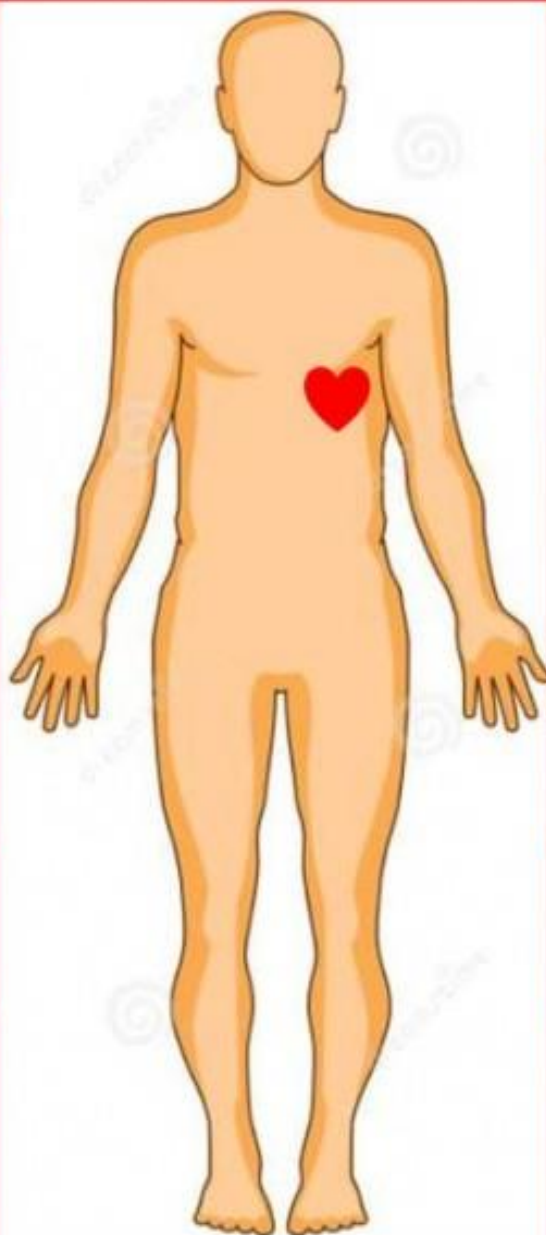
ГОЛОВНЫЕ
БОЛИ,
МИГРЕНЬ

Ухудшение
памяти

Тошнота

Рассеивание
внимания

Головокружение



Нарушения
желудочно-
кишечного
тракта

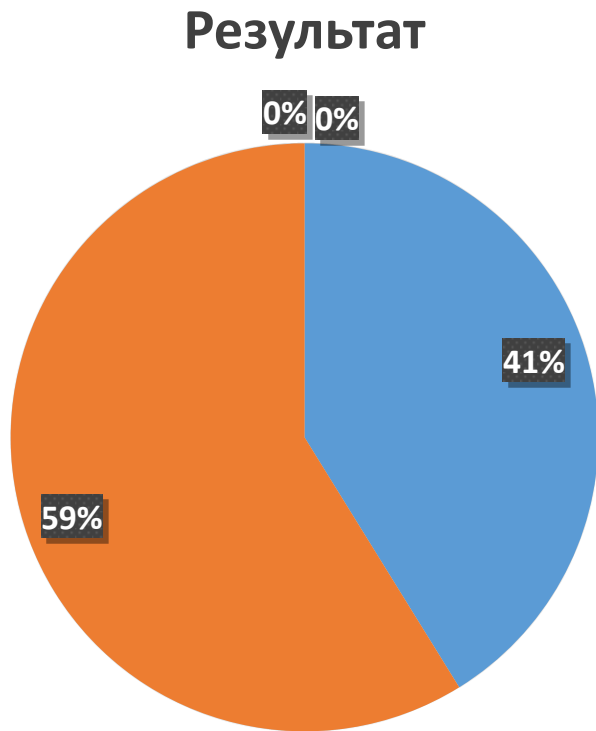
Ослабление
иммунной
системы

ДЕПРЕССИЯ,
БЕССОННИЦА

Кожные
заболевания

Выпадение
волос

Результаты анкетирования "Как сильно ты подвержен стрессу?" (анкета Э. Ховарда)



- слабо подвержены стрессу
- умеренно подвержены стрессу

Вывод: по результатам ответов учителей и обучающихся в ШДО

<https://docs.google.com/forms/d/1v77sP-9eYM0ZiwaO2NAIXo8kBJXUfdpVeXLI9bWqISk/edit> отмечаю, что

41% слабо подвержены стрессу,
59% умеренно подвержено стрессу.

Такие данные позволяют говорить о том, что психическое здоровье испытуемых в норме.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Старайтесь вести
размеренную жизнь



Высыпайтесь!
Спите 7–8 часов



Не ешьте на бегу



Никакого табака
или алкоголя



Регулярно
тренируйтесь



Регулярно
релаксируйте



Не забывайте про
любимые занятия



Не забывайте про
психотерапию



Сосредоточьтесь
на позитивном



Не забывайте
улыбаться

Заключение.

В наше время, как оказывается, стресс является болезнью. А болезнь отрицательно сказывается на здоровье человека, его духовном состоянии и благополучии. Борьба со стрессами – это помощь себе, своему здоровью, и чем бережнее вы относитесь к своему здоровью, тем крепче оно у вас будет, и тем приятнее и ярче будет казаться вам жизнь.

В завершении своей работы мне бы хотелось дать один большой совет всем:

«Живите полной жизнью, ведь она дается один только раз! Не позволяйте негативным моментам влиять на этот дар, боритесь, что есть сил за право полновластно распоряжаться ею!».

Литература

1. Учебник «Экология», 11 класс, Мамедов Н., Суравегина И. - М.: «Русское слово», 2021.- 43-53 с.
2. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз, 1960. — 255 с.
3. <http://barmin-aleksandr.ru/stress-management/stress-vliyanie-stressa/>
4. http://www.mamba.ru/diary/post.phtml?user_id=63027174&post_id=186
5. http://www.medikforum.ru/news/medicine_news/2591-vliyanie-stressa-na-zhenshhin-silnee.html
6. <http://www.kidzblog.ru/negativnoe-vliyanie-stressa-na-immunitet-rebenka/#ixzz1aJX2XMGP>
7. <https://infourok.ru/individualnaya-proektnaya-rabota->