**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Влияние стресса на здоровье человека.**

Павленко Ирина– обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бегимбетова Вера Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

 Стресс — это сильное напряжение различных систем организма, которое не может пройти бесследно. Стресс очень влияет на организм и здоровье человека. Например, из-за большой нагрузки на работе и проблем в семье может открыться язва желудка, начать болеть сердце, повысится артериальное давление.

 Почему это происходит? Человеческий мозг подобен компьютеру, только информацию он получает через глаза, уши, кожу и другие органы. Головной мозг сильно реагирует на любое слово, но грубое слово вызывает целую бурю расстройств в организме. На психологический стресс центральная нервная система, защищая себя, выбрасывает биологически активные вещества, например, гистамин, который вызывает язву желудка. Если человек постоянно нервничает, нервная система изнашивается и даёт неправильные сигналы другим системам и органам.

 В основном, стресс оказывает большое влияние на физиологическое состояние человека:

-нарушается концентрация внимания и памяти;

-появляются усталость и сильные головные боли;

-учащается сердцебиение, может случиться инфаркт миокарда,

-обостряется гипертоническая болезнь;

-появляется недосып;

-обостряется или открывается язвенная болезнь и гастрит;

-снижается иммунитет.

 В стрессовых ситуациях гормоны выбрасываются в больших количествах и негативно воздействуют на работу нервной системы и внутренних органов. Переизбыток гормонов во время стресса приводит к истончению кожи и остеопорозу. Стресс инициирует подъем онкологических клеток, приводит к дегенерации клеток спинного и головного мозга.

 К каким заболеваниям приводит стресс? Со стрессом связано множество заболеваний, например: диабет, тревожное расстройство, депрессия, повышенное артериальное давление, болезни сердца и сосудов.

 Самое частое из них- сердечно-сосудистые заболевания. При постоянно повышенном давлении и частоты сердечных сокращений, возникает риск развития ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов.

 Так же, на фоне нервного напряжения часто возникает дискомфорт в желудке. Его относят к функциональным расстройствам, от которых страдает от 35% до 70% людей. Пищеварительная система реагирует на стресс множественными расстройствами: спазмами, непереваримостью пищи, диареей или запором. Если стрессы возникают часто, то процесс переваривания пищи нарушается систематически, что может привести к развитию гастрита, язвы и других заболеваний. Кроме того, стресс часто заставляет нас пропускать приемы пищи или переедать, употреблять больше сладкого, жирного и мучного. Плохая диета — верный путь к проблемам с желудком и кишечником.

 Чаще всего влияние стресса на организм человека приводит к расстройству психики. Это панические атаки, депрессия, неврозы и многое другое. Такие расстройства обязательно требуют длительного лечения под наблюдением врача.

 Как восстановиться после стресса? Для этого следует выполнять:

-регулярные физические упражнения, включая нагрузки на тренажерах;

-здоровый полноценный сон даёт мозгу отдыхать и восстанавливаться;

-массаж, релаксирующие ванны, ароматерапия;

-совместный отдых с близкими людьми и друзьями (походы на природу, в кино);

-в любой ситуации сохранять оптимизм, научиться говорить "нет";

-учиться радоваться жизни, вести здоровый образ жизни.

 Помните! Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно свести их число к минимуму и тем самым сохранить здоровье на долгие годы.

Список литературы:

1. Бохан, Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования : монография / Т. Г. Бохан. — Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2008.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПБ: Питер, 2006. - 256 с.: ил. - (Серия «Учебное пособие»).
3. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневышев Е.Н. Психология стресса: учеб. пособие. ― СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.