**Автор**:

Оборотова Карина Романовна

3 курс, группа СД-31

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

karinkaoborotova@gmail.com

+79005991208

**Научный руководитель**:

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС, г. Елец

**Влияние стресса на здоровье человека**

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: сахарный диабет, тревожное расстройство, депрессия, повышенное артериальное давление, болезни сердца и сосудов.

Самые частые 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.: Издательствово Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.