

Краевое бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа дистанционного образования»

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ НА ТЕМУ
«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 экологии
Краевое бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа дистанционного образования
г. Красноярска.

Красноярск — 2023 г.

Содержание

Аннотация	3
Введение	3
1.Основная часть	4
1.1. Стресс. Причины стресса	4
1.2. Положительное и отрицательное влияние.....	5
2. Анкетирование. Анкета Э. Хорварда	6
3. Рекомендации.....	7
3.1. Из опыта.....	7
4. Заключение	8
Список литературы	8
Приложение.....	9

Аннотация.

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. Поэтому, немногие могут сказать о себе, что отличаются устойчивостью психики, самообладанием. Прodelав проектную деятельность, я получила полезную информацию о том, как бороться со стрессами и поддержать здоровье в любой ситуации. В приложении проекта есть важные рекомендации по предупреждению стрессовых ситуаций. Я надеюсь, что результатом моей работы будет положительное восприятие читателей данной информации как полезной и поучительной.

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

Ф. И. Тютчев

Введение.

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**:

1. Изучить что такое стресс и причины его возникновения;
2. Рассмотреть влияние стресса на организм человека;
3. Провести анкетирование с целью выявления предрасположенности к стрессу;
4. Сформулировать рекомендации для снятия стресса.

1. Основная часть

1.1. Стресс. Причины стресса. В этом учебном году я продолжаю изучать экологию. В курсе 11 класса есть занимательная тема «Стресс как реакция адаптации». Читаю: «Эволюция, длившаяся тысячелетиями, привела к тому, что поведение человека или животного обязательно включает реакции на неожиданные и неблагоприятные изменения окружающей среды». В результате, как я поняла, такая защитная реакция стимулирует кровообращение и мобилизует энергетические ресурсы всего организма. И это оправданно: ведь в следующую минуту придется бежать или нападать. Подобные реакции — стресс-реакции — один из видов адаптации, общих для многих животных. Отсюда сформулировано понятие: «Стресс - состояние физического или психического напряжения всего организма, возникающее в ответ на сильное эмоциональное воздействие».

Есть различные причины стресса: *внешние* —

- конфликтная ситуация с другим человеком — на работе, дома, с друзьями или вовсе с посторонними людьми, ссора;
- недовольство — своим внешним видом, окружающими людьми, успехами на работе, уровнем жизни;
- маленький прожиточный минимум, нехватка денег, долги;
- длительное отсутствие отпуска и полноценного отдыха от повседневных дел, быта;
- рутинная жизнь с отсутствием или маленьким количеством положительных эмоций, перемен;

и *внутренние* причины:

- длительные хронические заболевания, особенно влияющие на внешний вид, а также болезни родственников;

- избыточный вес;
- недостаток в организме витаминов и микроэлементов;
- просмотр душевных фильмов, или наоборот, фильмов ужасов;
- частые страхи перед мнением окружающих людей, старостью, маленькой пенсией;
- одинокость;
- чрезмерная физическая активность, или же неблагоприятные условия окружающей среды (холод, жара, дождливая погода, повышенное или пониженное атмосферное давление);
- резкая смена окружающей обстановки – переезд на другое место жительства, смена работы.

1.2. Положительное и отрицательное влияние. Стресс-реакция была открыта канадским биологом Гансом Селье. Она не просто мобилизует ресурсы организма, но и обеспечивает их передачу в системы, которые решают новые важные задачи, выдвигаемые средой обитания. А когда человек научивается решать эти задачи, стресс-реакции исчезают. Например, привыкание к холоду или решение математических задач. Вот такие небольшие стрессы *благоприятно* влияют на организм, возбуждая и стимулируя его, улучшая работоспособность и выносливость.

Развитие стресса происходит в три фазы:

Мобилизация. Организм реагирует на стрессор тревогой и мобилизует свои защитные силы и ресурсы для противостояния стрессовому фактору.

Противостояние. Организм противостоит стрессовой ситуации, человек активно ищет выход из нее.

Истощение. При большой продолжительности влияния на человека стрессового фактора, организм начинает истощаться, и становится уязвимым для вторичных угроз (различные болезни).

И тогда возникают различные заболевания. Прежде всего страдает сердце. Почему? В результате стрессовой ситуации к сердцу притекает огромное количество крови, гораздо больше, чем в нормальном состоянии. При этом камеры сердца наполняются кровью больше, чем обычно и от этого сильнее растягивается сердечная мышца. Конечно, сердце - очень мощная мышца, но, если объём выбрасываемой крови увеличивается всего на 10%, то артериальное давление может подскочить вдвое. Тогда все может закончиться катастрофой. В целом, *негативное влияние* выражается в нарушении концентрации внимания, расстройствах пищеварения, быстрой утомляемости, др. (рис.1.)

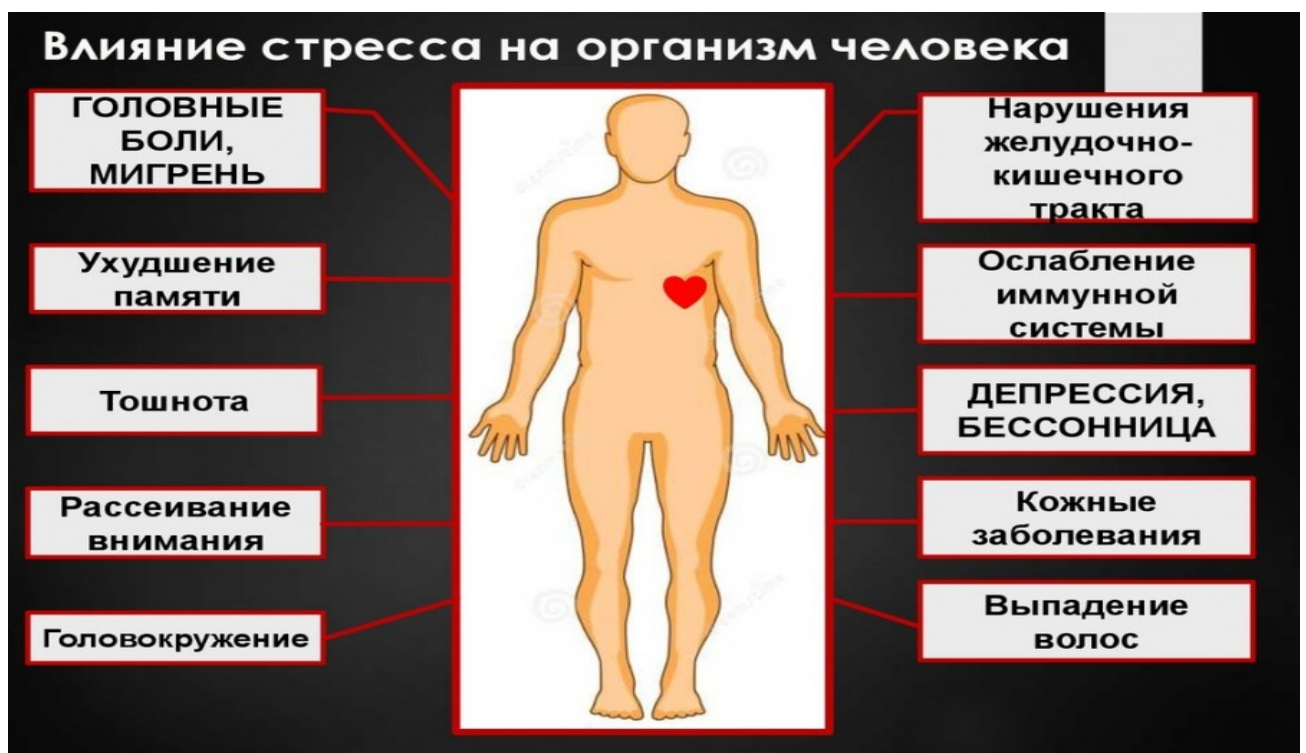


рис.1. Отрицательное влияние стресса на организм.

2. Анкетирование. Анкета Э. Хорварда «Как сильно ты подвержен стрессу?»

Эта анкета (рис.2.) позволяет понять насколько каждый из нас стрессоустойчив. Привожу ее полностью с инструкцией, чтобы читающие могли себя протестировать тоже.

Совпадают ли Ваши предположения с результатами теста?

Испытываете ли Вы необходимость научиться лучше справляться с вызовами судьбы?

ИНСТРУКЦИЯ: Прослушай каждое утверждение и поставь баллы, которые более точно отражают твое состояние.

1 - обычно

2 - иногда

3 - редко.

Утверждения	Обычно	Иногда	Редко
1. Я легко раздражаюсь и обижаюсь	3	2	1
2. Я терпеть не могу проигрывать	3	2	1
3. Если кто-то нападает на меня или критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств.	3	2	1
4. Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди.	3	2	1
5. Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно.	3	2	1
6. Мне трудно обратиться за помощью, когда она мне требуется.	3	2	1
7. Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс.	3	2	1
8. Я обсуждаю проблемы с людьми, которым доверяю.	1	2	3

9. Мне трудно извиниться, если я сделал ошибку.	3	2	1
10. Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку.	3	2	1
11. Если другие задевают мои чувства, я даю им понять это.	1	2	3
12. Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них.	3	2	1
13. Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений.	1	2	3
14. Я нахожу время для ежедневных или почти ежедневных занятий физкультурой.	1	2	3
15. Я часто смеюсь и улыбаюсь.	1	2	3

Теперь сложите свои ответы и посмотрите, к какой группе вы относитесь:

15 - 25 баллов: вы слабо подвержены стрессу;

26 - 35 баллов: вы умеренно подвержены стрессу;

36 - 45 баллов: вы сильно подвержены стрессу.

Рис. 2.

Я провела анкетирование среди учеников и учителей нашей школы. По результатам анкетирования отмечаю, что:

41% слабо подвержены стрессу,

59% умеренно подвержены стрессу.

Такие данные позволяют говорить о том, психическое здоровье испытуемых в норме. В *Приложении 1* есть более подробный анализ анкеты "Как сильно ты подвержен стрессу?" (по Ховарду)

3. Рекомендации.

Так как все более и менее подвержены стрессу, считаю нужным дать рекомендации по предупреждению стрессовых ситуаций.

Чтобы уменьшить вред от стресса старайтесь жить по правилам:

- 1. Высыпайтесь и отдыхайте, чередуя физический труд с умственным.**
- 2. Ешьте здоровую еду.**
- 3. Составьте режим дня и следуйте ему.**
- 4. Найдите себе увлечение, хобби. Это улучшит Ваше настроение.**
- 5. общайтесь с приятными для Вас людьми.**
- 6. Помните, что Вы не можете все контролировать. Сохраняйте позитивное мышление.**
- 7. Применяйте техники расслабления.**
- 8. Обратитесь к специалисту при необходимости.**
- 9. И, главное, больше физических нагрузок!**

Более подробно даны рекомендации в *Приложение 2*.

Из опыта. Мне в стрессовой ситуации хорошо помогает *сжимание ладоней* в кулаки сильно-сильно, так как при стрессе большая часть энергии копится в мышцах плеч и в пальцах.

Ежедневные занятия *физкультурой* тоже приносят пользу.

Иногда я *танцую* под любимую мелодию.

А еще, *гуляю* по улицам своего села.

И, конечно же, *доверительные отношения* с мамой и подружками. Именно они меня понимают и могут посочувствовать.

4. Заключение.

*«Стресс — это не то, что с Вами случилось,
а то, как Вы это воспринимаете».*

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненные силы и мы приобретаем навык справляться с неприятными ситуациями.

Борьба со стрессами – это помощь себе, своему здоровью, и чем бережнее мы относимся к своему здоровью, тем крепче оно у нас будет, и тем приятнее и ярче будет казаться нам 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!».**

Данный информационно-исследовательский проект помог мне узнать много нового о влиянии стресса на здоровье человека. На основе полученных данных мне удалось дать достаточно полезных советов, соблюдение которых позволит любому человеку сохранить здоровье и продлить свою жизнь. Работа над проектом, надеюсь, поможет мне и благополучно сдать все школьные экзамены и подготовит меня ко взрослой жизни.

5. Список литературы:

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. <https://infourok.ru/individualnaya-proektnaya-rabota-vliyanie-stressa-na-zdorove-3087868.html>

Приложение 1.

Анкета Э. Хорварда «Как сильно ты подвержен стрессу?»

ИНСТРУКЦИЯ: Прослушай каждое утверждение и поставь баллы, которые более точно отражают твоё состояние.

1 - обычно

2 - иногда

3 - редко.

Утверждения	Обычно	Иногда	Редко
1. Я легко раздражаюсь и обижаюсь	3	2	1
2. Я терпеть не могу проигрывать	3	2	1
3. Если кто-то нападает на меня или критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств.	3	2	1
4. Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди.	3	2	1
5. Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно.	3	2	1
6. Мне трудно обратиться за помощью, когда она мне требуется.	3	2	1
7. Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс.	3	2	1
8. Я обсуждаю проблемы с людьми, которым доверяю.	1	2	3
9. Мне трудно извиниться, если я сделал ошибку.	3	2	1
10. Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку.	3	2	1
11. Если другие задевают мои чувства, я даю им понять это.	1	2	3
12. Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них.	3	2	1
13. Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений.	1	2	3
14. Я нахожу время для ежедневных или почти ежедневных занятий физкультурой.	1	2	3
15. Я часто смеюсь и улыбаюсь.	1	2	3

Теперь сложите свои ответы и посмотрите, к какой группе вы относитесь:

15 - 25 баллов: вы слабо подвержены стрессу;

26 - 35 баллов: вы умеренно подвержены стрессу;

36 - 45 баллов: вы сильно подвержены стрессу.

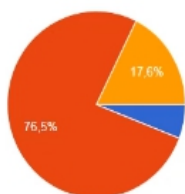
В анкетировании участвовали 17 человек (школьники, учителя ШДО, мои подруги и родные).

Они считали общее количество баллов и сразу могли видеть свой результат.

Вот как выглядит общий результат по вопросам:

1. Я легко раздражаюсь.

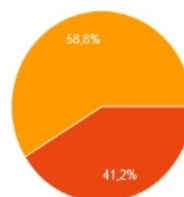
17 ответов



● обычно (3 балла)
● иногда (2 балла)
● редко (1 балл)

2. Я терпеть не могу проигрывать.

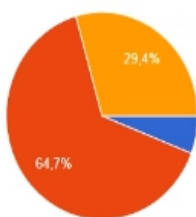
17 ответов



● обычно (3 балла)
● иногда (2 балла)
● редко (1 балл)

3. Если кто-то меня критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств.

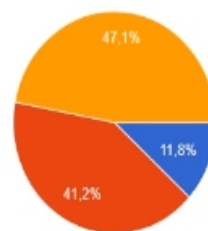
17 ответов



● обычно (3 балла)
● иногда (2 балла)
● редко (1 балл)

4. Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди.

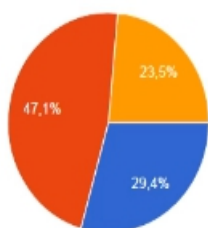
17 ответов



● обычно (3 балла)
● иногда (2 балла)
● редко (1 балл)

5. Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно.

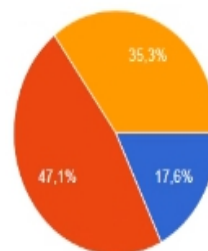
17 ответов



● обычно (3 балла)
● иногда (2 балла)
● редко (1 балл)

6. Мне трудно обратиться за помощью, когда она мне требуется.

17 ответов

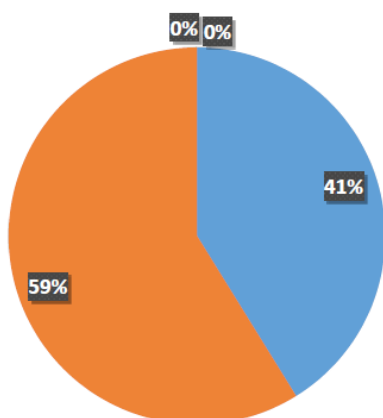


● обычно (3 балла)
● иногда (2 балла)
● редко (1 балл)

и т.д.

Вывод:

Результат



- слабо подвержены стрессу
- умеренно подвержены стрессу

Вывод: по результатам ответов учителей и обучающихся в ШДО

<https://docs.google.com/forms/d/1v77sP-9eYM0ZiwaO2NAIXo8kBJXUfdpVeXLl9bWqlSk/edit> отмечаю, что

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

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

ПАМЯТКА

«КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА»

Стресс – это реакция организма на раздражение. Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.

Вот несколько эффективных рекомендаций по преодолению стресса:

- **Психологическая саморегуляция.** В основе метода положены следующие практические навыки: расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения (как физического, так и психологического).
- **Проанализируйте стрессовую ситуацию.** Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней. Обозначьте для себя проблему, которая Вас «цепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет.
- **Переключайтесь.** Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.
 - Примите душ, тёплую ванну с приятным для Вас ароматом и пеной.
 - Послушайте любимую музыку.
 - **Больше двигайтесь и занимайтесь физическим трудом.** Для снятия стресса больше всего подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, душ, посещение бассейна, бани, сауны.
- **Выговоритесь.** Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник.
- **Полезно выпустить пар.** Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, покричите, освободите себя от отрицательной энергии.
- **Поплачьте.** Не копите в себе раздражение и обиду, если хочется поплакать, то плачьте.
- **Вылейте свою печаль на бумагу.** Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме другу, которое никогда не пошлёте. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время, возможно, это поможет посмотреть Вам на себя как бы со стороны.

- **Сделайте себе подарок.** Этот совет можно выполнить и в буквальном, и в переносном смысле. Например, купите себе давно приглянувшуюся вам вещь – блузку, сумочку и др. Или позвольте себе заниматься весь день только тем, что Вам нравится. Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте свое любимое блюдо. Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс. Это – citrusовые, шоколад, мороженое, банан. Многие из этих продуктов содержат эндорфины – гормоны «хорошего настроения».

- **Помогите другому.** Переключив свою энергию на помощь, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения, ибо творить добро всегда приятно.

- **Чаще улыбайтесь.** «Ничто не дается нам так легко и не ценится так дорого, как улыбка. Она - дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей» (Д.Карнеги). Для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут в день.

- **Цветотерапия.** Очень успокаивает зелёный цвет; оранжевый - даёт уверенность в себе. В стрессовых ситуациях очень помогает зелёный, оранжевый, жёлтый и голубой цвета. Используйте их в своём интерьере, одежде, посуде.

- **Растворите печаль во сне.** Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром всё кажется не таким безнадёжным. Не забудьте только с вечера настроить себя на радостное пробуждение.

И от меня совет: поставьте перед собой жизненную цель. Ставьте реальные цели в любом деле. Научитесь поощерять себя за достижения поставленной цели. Помните, «Стресс — это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете».

