

потребности организма в основных питательных веществах и энергии, с другой – содержание этих веществ в пищевых веществах и их энергетическую ценность. Неправильное питание является одной из главных причин возникновения заболеваний различных систем органов, том числе ЖКТ, сердечно-сосудистая система, и заболевания связанные с нарушением обмена веществ. Рациональное питание оказывает воздействие на сохранение и улучшение здоровья, работоспособности [2].

Список литературы

1. Толстая. О.В. Здоровый образ жизни и правильное питание. [Электронный ресурс] – Режим доступа. <http://www.cge91.ru/2012/04/zdorovyj-obraz-zhizni-i-pravilnoe-pitanie/>. (Дата обращения 20.11.2014).
2. Ананина С.В. Принципы рационального питания. [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://depzdrav.gov.kz/journal/view/18/3489?version=easy>. (Дата обращения 20.11.2014).
3. Смоляр В.И. Рациональное питание. Киев: Наукова думка. 1991г. 368 с.

Зайцев Н.М., Олькова З.В.

Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут

Влияние стресса на здоровье человека

Организм человека подвержен влиянию внешних условий: климатических, социальных, психологических, экономических. Часто данные условия сталкивают нас со стрессовыми ситуациями. Мы попытались изучить влияние стресса на организм человека, возможные последствия и рассмотрели пути выхода из данного состояния, не причиняя вред здоровью.

Многими учеными стресс определяется как сильная неблагоприятная для организма психологическая и физиологическая реакция на воздействие экстремальных факторов, угрожающих благополучию человека. При развитии стресса определяющим моментом является психологическая оценка ситуации. Стресс может развиваться, как при наличии реальных признаков угрожающих факторов, так и при представлении возможной угрозы, на основе прошлого опыта. Кроме того, немаловажную роль играют личностные характеристики

человека, особенности восприятия и устойчивость к психологическому напряжению [1].

Безусловно, стресс имеет отрицательное влияние на организм. Врачи утверждают, что люди, часто находящиеся в стрессовом состоянии, в большей степени подвержены инфекционным заболеваниям. Во время стрессовой ситуации у людей происходят нарушения в работе сердечнососудистой, пищеварительной, нервной системы.

Психологический стресс, переживания и отрицательные эмоции влияют и на развитие онкологических заболеваний. Это заметили еще врачи древности. Во втором веке нашей эры римский врач Гален обратил внимание, что жизнерадостные женщины реже заболевают раком молочной железы, чем женщины, часто находящиеся в подавленном состоянии. В настоящее время на основании проведенных исследований и клинических наблюдений установлено, что психологические факторы, наряду с биологическими и экологическими, играют важную роль в развитии опухолевого процесса.

Различные исследования показали, что при стрессе активизируется периферическая нервная система и железами внутренней секреции выделяются различные гормоны. В организме происходит существенное нарушение биохимических процессов, которое приводит к нежелательным изменениям в органах и тканях. В условиях стресса в крови резко возрастает уровень гормонов – глюкокортикоидов, высокая концентрация которых подавляет иммунную систему организма, т.е. стресс делает организм беззащитным перед инфекцией. Эти научные наблюдения привели к развитию новой науки – психоиммунология, которая изучает влияние психологических факторов на иммунную систему организма, в том числе и при раковых заболеваниях.

Новые технологии в области психологии и медицины показывают, что стресс можно преодолеть. Иногда для этого достаточно адекватного анализа сложившейся ситуации и силы воли. Но достаточно часто человек не справляется самостоятельно и стресс переходит в затяжной характер. В этом случае необходимо обратиться за помощью к компетентному специалисту [1].

В результате анализа научной литературы по перечисленным выше проблемам мы обозначили простые и действенные приемы, способствующие устранению стресса и восстановлению организма. Необходимо научиться управлять своим организмом: эмоциональное возбуждение можно снизить плотным сжатием губ и медленными дугообразными движениями языка по небу; успокаивающее действие на организм оказывает редкое дыхание, которого можно добиться, удлиняя выдох или делая длительные паузы между выдохом и вдохом; достаточно эффективно можно использовать мышечное расслабление и сосредоточение внимания на ощущениях тепла, тяжести в конечностях, покоя и отдыха, создающих состояние самогипноза.

Однако, на наш взгляд, обязательным и наиболее эффективным фактором сохранения и укрепления как физического, так и психического здоровья человека является двигательная активность. Физическая культура и спорт, выполнение физических нагрузок в соответствии с полом, возрастом, уровнем двигательной подготовленности являются эффективным средством профилактики стрессовых состояний. В процессе занятий выделяется гормон эндорфин или «гормон радости», что вызывает чувство удовлетворенности, повышает эмоциональный тонус, общее настроение. Возникающее «чувство мышечной радости» так же предотвращает отрицательное влияние стресса на организм [2].

Таким образом, стресс отрицательно влияет как на психическое, так и физическое состояние человека, поэтому необходимо предупреждать его возникновение и дальнейшее развитие. Необходимо помнить, что важнейшим условием защиты человека от стрессов является его образ жизни, грамотное отношение к своему здоровью, предвидение факторов ведущих к возникновению стрессовых ситуаций.

Список литературы

1. Психология : учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина – СПб., 2005. – 656 с.
2. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. 448 с.