



Дата: 07.03.2025р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 7-Б

# Стрес і здоров'я

У презентації розкрито поняття «стрес», види стресу, ознаки стресу, вплив стресу на здоров'я, визначено ряд професій, які мають високий рівень емоційного вигорання

# Поняття стресу

Навчання, заняття спортом, участь у змаганнях, олімпіадах, конкурсах, концертах, спілкування з друзями, знайомими і незнайомими людьми, подорожі, пригоди — складові цікавого, насиченого подіями життя. Та іноді вони порушують психологічну рівновагу. Перехвилювався перед виступом, посварився з батьками чи другом, загубився під час екскурсії у незнайомому місті, потрапив у зону стихійного лиха... Ці на перший погляд різні події можуть спричинити стрес.





## Чи знаєш ти, що...

У перекладі з англійської **stress** означає «**напруження**». Часто **стресом** називають психологічний стан, що виникає лише внаслідок потрясінь, надзвичайних ситуацій, конфліктів. Але це не зовсім так.

У 1936 році **канадський науковець Ганс Сельє** назвав стресом реакцію організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

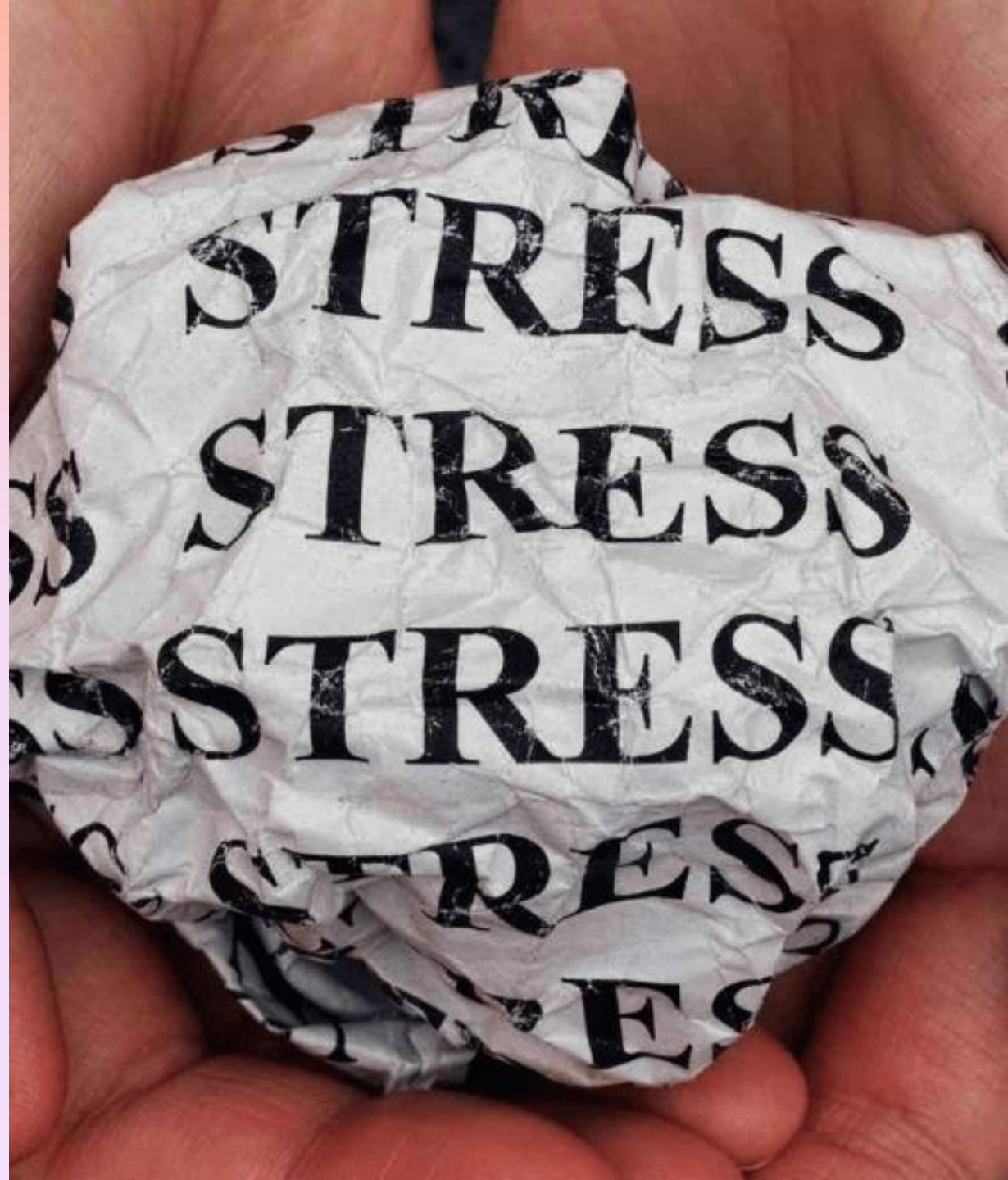
Отже, будь-які зміни у твоєму житті (на краще чи на гірше) змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах. Навіть уявні зміни (особливо ті, що спричиняють тривогу) — це стрес. Якщо ти уявляєш, як провалився на іспиті, або хвилюєшся, що тебе виженуть з компанії, ти також переживаєш стрес.

Помірне напруження підвищує працездатність, наприклад коли збираєшся в дорогу чи готуєшся до контрольної. Однак сильний або тривалий стрес може породити проблеми.



**Стрес** — це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища. Чинники, які спричиняють стрес, називають **стресорами**.

*Наведіть приклади стресорів  
(виклик до дошки, виграш у лотерею, погана оцінка,  
хвороба, сварка з другом...).*





## Види стресу

Стрес зазвичай сприймають як негативне явище. Однак як помірне емоційне і фізичне напруження він **необхідний** людині. Адже без непередбачуваності, запланованих і незапланованих змін, емоційних переживань наше життя було б дуже нудним. Помірне емоційне напруження допомагає й тоді, коли організм потребує чіткої і злагодженої роботи.

Наприклад, спортсмену перед змаганнями чи актору перед виступом. Такий стрес називають **позитивним**, тому що він мобілізує резерви організму і не призводить до зниження рівня психологічної рівноваги.

Інша річ, коли стрес є таким сильним, що перешкоджає адекватно діяти, чи триває так довго, що виснажує резерви організму. Людина перебуває у стані **дистресу** — перенапруження або виснаження організму. Буває, що спортсмени переживають такий стрес, що не можуть показати хороший результат. У таких випадках кажуть, що вони «перегоріли» до старту.







Трапляється, що люди переживають помірний стрес, але протягом тривалого часу. Наприклад, якщо після народження дитини батькам ніхто не допомагає, вони мають забагато клопотів і замало часу для відпочинку. Стрес поступово накопичується і може спричинити проблеми зі здоров'ям.

# Стрес — захисна реакція організму

Не має значення, що спричинило стрес — справжня загроза чи словесна образа, реальні події чи уявні, — організм завжди реагує однаково. Для різних стресових подій ця реакція відмінна лише **силою емоцій** — від легкої тривоги до паніки, а також **рівнем фізичного напруження** — від практично невідчутного до «вистрибування» серця з грудей і «задубіння» м'язів.







На фізіологічному рівні організм миттєво реагує на потенційну небезпеку.

Це виявляється в інстинктивному бажанні усунути причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею. Тому фізіологічну реакцію на стрес визначають як **«боротися або тікати»**. Ця реакція — продукт мільйонів років еволюції, протягом яких життя людей залежало від їхньої реакції на небезпеку (наприклад, появу хижого звіра). Щоб вижити серед дикої природи, організм людини повинен був миттєво підготуватися до дії — тікати або вступати в поєдинок.

У скрутну хвилину організм мобілізує свої резерви: ми починаємо частіше дихати, прискорюється серцебиття, вивільняється енергія, напружуються м'язи. Це дуже важливо в екстремальних ситуаціях, коли людина мусить докласти надзвичайних зусиль, діяти негайно, щоб урятуватися. Проте так само організм реагує і на стрес, спричинений іншими, не такими критичними обставинами: на неочікувану контрольну чи сварку з другом.





**На психологічному рівні** стрес породжує у людини неприємні почуття — тривогу, страх, гнів. Ознаками стресового стану є також збудженість, відчуття браку часу, дратівливість, втрата почуття гумору, неможливість зосередитися на виконанні буденних справ. Оскільки всі люди різні, реакції на стрес різняться навіть в однакових ситуаціях.

Наведіть приклади стресорів (виклик до дошки, виграш у лотерею, погана оцінка, хвороба, сварка з другом...). Оцініть рівень стресу для кожної події : 0 — ви на це взагалі не реагуєте, 10 — у вас це викликає дуже сильний стрес.

# Симптоми стресу

- холод у животі
- прискорене дихання
- серце «вистрибує» з грудей
- тремтіння голосу, рук, колін
- «задубіння» м'язів
- підкошування ніг
- сухість у роті
- спітнілі долоні
- неможливість сконцентруватися







## Ефект самопідтримання стресу

**Стрес** — природний механізм, який у відповідь на загрозу «вмикає» захисну реакцію «боротися або тікати». Проте ця реакція, яка готувала наших предків до негайної дії у разі небезпеки, може зашкодити сучасній людині. Адже ми нечасто потрапляємо в ситуації, коли від нападу або втечі залежить наше життя.

На відміну від первісного суспільства, в якому панував закон джунглів і виживав сильніший та спритніший, у сучасному світі люди керуються не так природними інстинктами, як певними нормами і правилами. У таких випадках стресова реакція не відбувається у природний спосіб (**напруження — активна дія — розслаблення**), і може виникнути ефект самопідтримання стресу.



### **Реакція первісної людини на появу хижого звіра.**

За мить треба вирішити, що робити: вступити в поєдинок (і здобути їжу) або втекти. Після напруженого двобою (або змагання на спритність) людина відчувається в безпеці, відчуває розслаблення і відпочиває.



Мирослава завжди дуже хвилюється перед контрольними. І це їй шкодить. Страх паралізує її волю так, що вона не може вчитися. В голові у неї крутяться думки: «Вчитиму чи не вчитиму — все одно не здам», «Я нездара», «У мене нічого не вийде». З кожним наступним днем напруження посилюється. На контрольній стрес сягає найвищого рівня, і дівчина не може впоратися навіть із простими завданнями. Тому після контрольної вона відчуває пригнічення і розпач.

**Ось як це відбувається.**

Тривога, страх, гнів спричиняють м'язове напруження і підвищення в організмі концентрації гормонів стресу — **норадреналіну та адреналіну**. Відсутність негайної дії (зазвичай фізичного навантаження) не дає змоги у природний спосіб нейтралізувати ці гормони. Людина розпачливо думає: «Все пропало», «Мені кінець». Це посилює напруження: страх переростає у паніку, роздратування — у гнів, невдоволення — у розпач, тривога — у відчай. **Тобто реакція розвивається за формулою: напруження — негативні думки — бездіяльність чи нерациональна поведінка — негативний результат — посилення напруження.** Треба вчасно розірвати це замкнене коло. Якщо навчитися свідомо керувати своєю реакцією на стресори, більшість стресів можна перетворити на позитивні.





# Хронічний стрес і здоров'я

З усіх видів стресу найнебезпечнішим є **накопичений (хронічний) стрес**. Якщо людина переживає стрес за стресом, може виникнути стан, про який вона каже: «Я перевтомилася, мене вибито з колії, моє життя занадто стресове». Це свідчить **про стресове перевантаження**. У стані хронічного стресу з'являються і деякі специфічні симптоми, що є ознаками виснаження .



# Ознаки стресового перевантаження

Проблеми зі сном кілька днів поспіль:  
труднощі із засинанням, часте прокидання  
серед ночі, ранкова втома.



# Ознаки стресового перевантаження

Зниження енергетичного рівня,  
загальна втома, знесилення.





## **Ознаки стресового перевантаження**

Страждання від болю. Найчастіше болить голова, шия, плечі, спина, попереk. Може з'являтися біль і в животі, грудях, м'язах.





## **Ознаки стресового перевантаження**

Тривога, занепокоєння, думки: «Усі ці дивні зміни. Що зі мною коїться?»

# Ознаки стресового перевантаження

Втрата здатності відчувати радість, отримувати задоволення, насолоджуватися життям. Пригніченість, апатія, зниження інтересу до всього, що раніше цікавило.





У такому стані зростає ризик загострення хронічних захворювань, знижується імунітет, може статися серцевий напад. Загалом людина перестає насолоджуватися життям, втрачає над ним контроль. «Усі ці дивні зміни. Що зі мною коїться? Чому це сталося саме зі мною?» — такі чи подібні думки породжують у неї тривогу і занепокоєння.

Існують професії, пов'язані з високим рівнем стресу (лікар, учитель, рятувальник). Інтенсивний робочий графік і постійна робота з людьми підвищують ризик так званого емоційного вигорання.



# Ознаки емоційного вигорання

## Фізичні

Втрата енергії, хронічна втома, часті й тривалі застуди, головні болі, проблеми зі сном, розлади травлення, виразка шлунку, різка втрата або набрання ваги, «повернення» колишніх хвороб.

## Емоційні

Дратівливість, посилені або послаблені реакції, безпорадність, депресія.

## Інтелектуальні

Нав'язливі думки, негативне (песимістичне) мислення, проблеми з концентрацією уваги, вираженням думок, зниження працездатності.



# ПІДСУМКИ

Стрес означає напруження.

Помірний стрес підвищує працездатність і робить життя цікавим і повноцінним.

Надто сильний або тривалий стрес призводить до виснаження резервів організму і порушення здоров'я. Фізіологічна реакція на стрес «боротися або тікати» виникла у процесі еволюції. Вона допомагає людям вижити в ситуаціях, коли існує загроза їхньому життю, і відбувається за формулою: напруження — активна дія — розслаблення. У сучасних умовах стресові ситуації можуть спричинити ефект самопідтримання стресу: напруження — негативні думки — бездіяльність чи нерациональна поведінка — негативний результат — перенапруження.

Деякі професії мають підвищений ризик емоційного вигорання.



# Домашнє завдання.

Напиши 5 простих вправ, які допоможуть зняти стрес.

Роботу надішли на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com) . Успіхів!!!

**Повторення теми “Перша медична допомога при травмах”.**

