

# Влияние стресса на психическое здоровье человека

Ивко Дарья, I курс, гр. ЮРС-413.1, г. Новосибирск, СибУПК

В психологии стресс понимается как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых экстремальных состояниях.



## ПРИЧИНЫ:



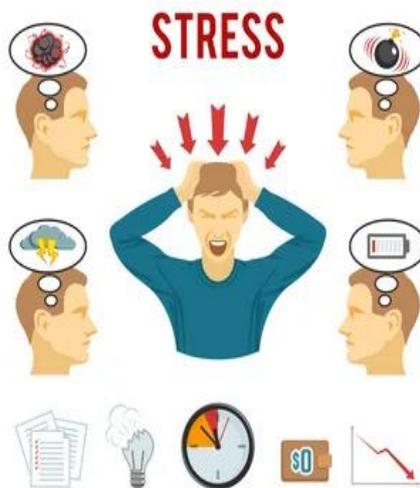
**Физиологические причины** - плохое питание, недосыпание, переутомление, перемена погоды



**Психологические причины** - неуверенность в себе, пессимизм, перфекционизм, нереализованные ожидания, отсутствие упорства, усердия и настойчивости; негативный диалог с собой



**Социальные причины** - материальные проблемы, резкие перемены в вашей жизни, работа, высокая загруженность делами; личная жизнь



Хронические стрессы могут вывести из строя практически все физиологические системы человека. Организм не способен постоянно находиться в состоянии тревоги и напряжения. Стресс – это прежде всего сверхмобилизация всех ресурсов. Он способен не только вызвать обострение уже имеющихся заболеваний, но и спровоцировать новую болезнь. Влияя на работу всех систем организма, стресс изменяет всю жизнь человека

Влияние стресса на нервную систему приводит к изменению структуры мозга, дисбалансу нейромедиаторов и нарушению работы периферической нервной системы

## Способы борьбы со стрессом



Физкультура и дыхательные упражнения



Изменение образа жизни и питания



Релаксационные методики, физиотерапия



Психотерапия