

Реферат  
по учебной дисциплине «ОБЖ»  
На тему: "Стресс и безопасность"

**Выполнил:** Негр.,  
обучающийся 1-го курса гр.С-11;

**Проверил:** .,  
преподаватель дисциплины  
«Биология»

Г. Волжск  
2023

Содержание

## Введение

Стресс является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Он может возникать из-за различных факторов, таких как работа, отношения, финансы и многие другие. Однако, важно понимать, что стресс может иметь негативное воздействие на безопасность человека. В данном реферате будет рассмотрено, как стресс влияет на безопасность и как можно управлять стрессом для обеспечения лучшей безопасности.

## 1. Понятие стресса

Слово «стресс» впервые ввел в обиход Ганс Селье. Он утверждает, что стресс является неспецифическим ответом организма на любое требование, которое к нему предъявляется. Это говорит о том, что стресс – не только обычное нервное напряжение. Практически любое непривычное организму воздействие – чувство страха, гнева, любви, радости, ненависти, сильная жара и холод, реакция на прием лекарств, инфекция – все это факторы, которые могут спровоцировать возникновение стресса.

Факторами, которые влияют на появление стрессовой ситуации, являются травмы, ожоги, холод, избыток или дефицит информации, при сопутствующем воздействии на организм разнообразных патогенных раздражителей. Стресс может сформироваться как следствие неудовлетворенных притязаний либо эмоциогенных воздействий. В последнем случае он носит название «эмоциональный стресс».

При столкновении со стрессовой ситуацией, организм человека подготавливается к реализации двух самых важных механизмов выживания: борьбы и агрессии. Частота сокращения сердечной мышцы увеличивается, растет кровяное давление, глубина и частота дыхания также повышаются. Человек чувствует возбуждение, мышцы туловища напрягаются, зубы плотно стискиваются, пальцы непроизвольно сжимаются в кулаки, чувство тревоги и внутреннего беспокойства усиливается

Все эти реакции в комплексе помогают человеку распознать физический стресс и адаптироваться к нему. Но следует учитывать, что большинство современных стрессов имеют скорее психологическую природу, нежели физическую. Неудовлетворительное исполнение работы, несогласие с коллегой, неприятный разговор с близким человеком вызывают такую же физическую реакцию, как и конфронтация с врагом, или, например, попытка покорить двери маршрутного такси в часы пик.

Стресс способен изменить биохимию человека, он нарушает работу всех органов и тканей организма. Если стресс воздействует на человека длительное время, в крови повышается холестерин, защитные силы организма слабеют, повышается риск появления онкологических заболеваний, ишемической болезни сердца. Человек часто простужается и болеет вирусными респираторными заболеваниями, его часто преследуют

мигрени и боли в пояснице. Самыми первыми признаками стресса являются раздражительность, повышенная утомляемость, длительная усталость, которая имеет свойство «накапливаться», общая слабость.

Первая стадия является «стадией тревоги». В ней задействуются все защитные силы организма. На стадии тревоги происходит мобилизация всех защитных сил организма. Это происходит благодаря быстрой перестройке нервной и гормональной систем. Эта стадия также называется «стрессом ожидания» либо «предстартовой лихорадкой». Подобное состояние испытывают студенты перед экзаменами, спортсмены на старте, больные перед операцией. В данном случае не следует забывать о том, что чем сильнее волнение человека на этом этапе, тем хуже он будет защищен в последующем.

Вторая стадия представляет собой период постепенного вхождения человека в трудную ситуацию и активное противостояние этой ситуации. На этой стадии осуществляется переход человека в новое гомеостатическое состояние, в полном соответствии с изменившимися условиями воздействия. Основным признаком перехода является (так же, как и в норме, но на ином уровне) преобладание анаболических процессов над катаболическими.

Третья стадия представляет собой стадию нервного и физического истощения. Эта фаза считается самым опасным этапом стрессовой ситуации, она проистекает от невосполнимой растраты энергии на предыдущих стадиях. Длительные либо чрезмерные стрессовые перегрузки, подводящие к третьей стадии, являются чрезвычайно опасными. Дело в том, что они могут привести к появлению самых разных заболеваний организма человека и его психики, т.н. «болезням стресса». Это могут быть неврозы, депрессии, диабет, гипертония, инсульт, инфаркт миокарда, различные нарушения иммунной системы

Общий адаптационный синдром является совокупностью неспецифических реакций организма в целом. Они возникают в ответ на чрезмерно сильные разрушительные воздействия, имеют приспособительный и защитный характер. На основе концепции Г. Селье первые две стадии соответствуют современному понятию «стресс». А самая последняя стадия, или стадия истощения самим Г. Селье была названа «дистрессом».

Попадание человека в состояние стресса можно рассматривать, как появление необходимости найти выход из конфликтной ситуации и адаптироваться к новым условиям. Следовательно, развод, брак, повторный брак можно рассматривать как стрессовые ситуации. Подобное можно сказать и о теннисном матче, перелете в другой временной пояс, карточной игре, потере работы, понижении или повышении в должности. Разумеется, стрессы могут быть как отрицательную, так и положительную эмоциональную окраску. Надо заметить, что не все стрессы ведут к депрессии и не все из них представляют опасность для здоровья.

Таким образом, стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых экстремальных состояниях