

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

**БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И
СНИСХОДИТЕЛЬНЫ**

Помните: только вы способны помочь ребенку развиваться гармонично. Не забывайте активно радоваться его успехам, чаще хвалите своего ребенка.

**УСПЕХОВ ВАМ И ВАШЕМУ
РЕБЕНКУ!**

Рекомендации составлены на основе
Материалов из сети Интернет

<https://здоровоезрение.рф/psihologiya-narushenij-zreniya/>

https://zen.yandex.ru/media/id/5bf4599c8eca_d300aab81339/kak-stress-vliiaet-na-nas-i-nashe-zrenie-5cab39471a50ee00afbe6be1

МОУППМСП « Центр ДиК»

предлагает индивидуальные
консультации:

педагога - психолога

учителя - логопеда

социального педагога

для детей, родителей и педагогов по
проблемам:

поведения, воспитания, обучения,
речевого развития детей от 3-х до 18 лет.

Предварительная запись по телефону:

44-48-067

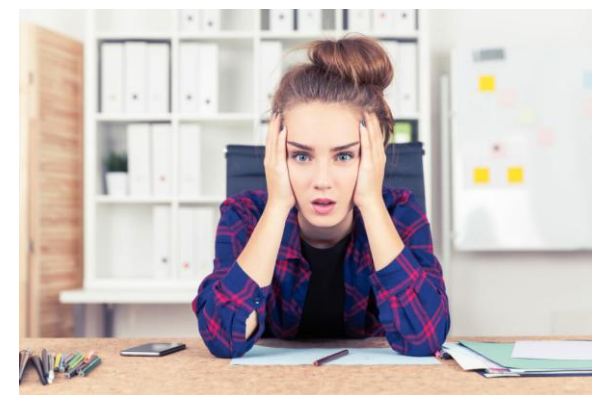
Наш адрес: г. Воскресенск,
ул. Кагана, 21 (4 этаж).

Все консультации проводятся бесплатно.

Будем рады Вам помочь!

Муниципальное образовательное
учреждение для детей и подростков,
нуждающихся в медицинской и
социальной помощи
«Центр диагностики и коррекции»

**СОВЕТЫ ДЕТСКОГО ЛОГОПЕДА
ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЯМ**



**Как стресс влияет на нас и наше
зрение**

Подготовила учитель – логопед

Дорожкина И.В.

г. Воскресенск

2020

Казалось бы, любую проблему со здоровьем можно списать на нервы. Как говорят: все болезни от них. Но если не провести причинно-следственную связь и не разобрать смысл данного явления, для нас по большому счёту, так и остаётся непонятным, почему так происходит.

Существует множество видов стресса: физический, психический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный и так далее... С физическим всё более или менее понятно, его испытывают спортсмены и люди, выполняющие длительную физическую работу.

Если говорить об остальных видах стресса, как и в случае физического, мы испытываем их в ситуациях длительного напряжения. Например, когда нам приходится решать новые жизненные задачи, принимать непростой выбор, регулировать отношения с близкими, работать в высоком темпе, менять работу, профессию, место жительства и тому подобное. **Стресс может вызвать даже длительное однообразие в работе или очень сжатые сроки, особенно если что-то не удастся так, как хотелось бы.**

В любом случае, все виды стресса схожи следующим: при превышении **уровня резистентности** (уровень, до которого мы можем успешно противостоять стрессу), любой человек начинает испытывать негативное воздействие стресса. Резистентность ещё называют личным уровнем стрессоустойчивости, при превышении которого, начинает накапливаться напряжение в различных участках центральной нервной системы, сопутствующих им областях и органах тела. Таким образом, стресс начинает оказывать негативное влияние на уровне тканей, органов и систем организма.

Влияние любого стресса на организм человека обусловлено повышенной выработкой гормонов

Например, у Вас произошло экстремальное событие: потеря, переезд, смена работы, страны... В первую очередь, срабатывает гормональная система. Происходит активная выработка гормонов (адреналин, норадреналин, кортизол и пролактин). Сейчас нас интересует в-первую очередь зрение. К каким негативным последствиям это приводит?

С адреналином и норадреналином вы скорее всего уже знакомы

Адреналин – гормон страха, он оказывает на организм мощнейшее воздействие, которое мобилизует все физиологические системы органов. Поступив в кровь, он усиливает сердцебиение, расширяет зрачки, а также начинает работу по адаптации организма к стрессу. Мы начинаем испытывать ощущение беспокойства, это **защитное действие**, когда необходимо справиться со стрессовой ситуацией, а в некоторых случаях действительно помогает выжить. Но длительное его воздействие истощает защитные силы организма.

Норадреналин – гормон гнева. Также он повышает тонус мышц, в том числе и глазодвигательных.

Весь организм человека под влиянием адреналина и норадреналина перестраивается:

- ☐ усиливается сердцебиение;
- ☐ кровеносные сосуды сужаются;
- ☐ повышается артериальное давление;
- ☐ учащается дыхание, при этом стенки органов дыхательной системы теряют тонус, чтобы

приток воздуха был максимальным;

- ☐ кислород и большое количество сахара активизируют синтез АТФ (вещества, аккумулирующего энергию);
- ☐ расслабляются стенки кишечника и снижается аппетит;
- ☐ расширяются зрачки, повышается тонус глазодвигательных мышц и мышц хрусталика.

Самое разрушительное воздействие производит кортизол

Он приводит организм в боевую готовность. Но при этом повышается лишь способность к действиям, а не мыслительная деятельность. Кортизол вызывает повышение сахара в крови, также он изменяет свойства соединительной ткани. Длительная работа этого гормона воздействует на центр страха мозга, что провоцирует состояние повышенной тревожности. Когда кортизол повышен, человек становится раздражительным, стрессовое состояние преследует постоянно.



Еще одно его отрицательное влияние – это появление жировых отложений в области талии. Это связано с появлением тяги к сладкой и жирной пище. Если стресс перешел в хроническую фазу, то получается замкнутый

круг. Иногда именно кортизол и его высокий уровень мешают сбросить лишний вес.

Также кортизол разрушает нейронные связи, отвечающие за контроль эмоций, память и способность к обучению. Человек становится легковозбудимым, нарушается контроль выброса гормонов из группы кортикостероидов. Изменения в синоптических связях между нейронами приводят к нарушению концентрации внимания и ослаблению социального взаимодействия.

Кортизол необходим для корректной работы организма, он регулирует баланс сахара, метаболизм глюкозы и инсулина. Но стрессовое воздействие увеличивает его норму, в этом случае происходит критическое влияние гормона:

- ☐ Снижаются функции щитовидной железы
- ☐ Развивается гипергликемия
- ☐ Снижается иммунитет
- ☐ Начинается разрушение мышечных тканей, в том числе и глазодвигательных мышц.

Пролактин

Нельзя исключать из биохимической цепочки важный гормон, который особенно влияет на женщин – это пролактин. В ситуации сильного стресса и депрессии пролактин усиленно выделяется, что приводит к нарушению обмена веществ. Пролактин связан с функцией деторождения, к тому же влияет на обмен веществ. Если пролактин повышен, то его избыток приводит к нарушениям в работе репродуктивной функции.



Выработка гормонов стресса приводит к сужению сосудов, повышению давления, ухудшению кровообращения и снижению питания тканей.

Помимо прочего, при стрессе организм потребляет очень много питательных веществ, витаминов и минералов, направляя их в эндокринную систему на синтез и поддержание уровня гормонов стресса. Все сосудистые изменения (глаукома, макулодистрофия, отслоение сетчатки) чаще всего происходят на фоне хронических стрессовых состояний.

Стресс может вызвать бессонницу, хроническую подавленность или раздражение, компульсивное переедание, разрушительное поведение (ссоры, злоупотребление веществами) и неприятные телесные последствия в той области, в которой вы уязвимы.

Отрицательное воздействие стресса усугубляется в случае малоподвижного образа жизни. Недостаточная физическая активность не даёт энергии выйти наружу, и повышенная концентрация гормонов может сохраняться длительное время.

Как же противостоять этому?

Для того чтобы минимизировать влияние стресса на организм, необходимо придерживаться здорового образа жизни: обязательно отдыхайте, спите ночью не менее 7 часов, питайтесь рационально и равномерно, включите в свой повседневный график достаточную физическую нагрузку. Больше гуляйте на свежем воздухе, ходите пешком, старайтесь эмоционально не включаться во внешние процессы, связанные со стрессорными факторами. Главное правило – слушайте свое тело. Не забывайте об общении, которое помогает психике разгрузиться и переключиться с тревоги на позитивные переживания.

➤ Обнаружьте стресс

Осознайте, что вы находитесь в стрессовой ситуации. Пока вы не осознаете, что переживаете стресс, а будете лишь пребывать в нем, – вы в ловушке. Важно осознавать причины стресса и направление входа из него.

➤ Отстранитесь от ситуации

Взгляните на себя и ситуацию со стороны. Не позволяйте эмоциям или суетливости totally овладеть вами. Осознавайте испытываемые Вами эмоции и сохраняйте наблюдательную, рефлексивную позицию. Необходимо относиться к ситуации, как к серьёзной интересной игре, где как и в любой игре, выигрыш не гарантирован с первого раза. Древняя мудрость гласит: «Живёшь – умираешь, играешь – порождаешь присутствие жизни».

➤ Выработайте конструктивное отношение к ситуации

Это важно. Например, «Что не убивает, – делает меня сильнее» или «Если я справлюсь с этой задачей, то мне будет всё по - плечу!».

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!