

Выступление на ШМО «Экологический стресс»

учителя физической культуры Мысливцева П.П.

Это разнообразные факторы окружающей среды, которые негативно влияют на здоровье человека и объединяются под названием: "экологический стресс".

Самый распространенный и известные из них:

- химическое загрязнение
- шумовое загрязнение окружающей среды
- электромагнитное загрязнение
- информационное загрязнение
- оторванность от земли
- современный транспорт
- вредное питание

Факторы экологического стресса можно представить очень просто: это все то, что не соответствует природному, естественному образу жизни человека. Мы искусственно удлиняем продолжительность светлого периода суток с помощью электрического освещения – это неестественно. Мы находимся в среде, которая как бы пронизана электромагнитными полями: телевидение, радио, мобильные телефоны, СВЧ-печи, компьютерные мониторы... Каждое из этих полей, конечно же, ограничивается гигиеническими нормами. Но ведь одно накладывается на другое, и вокруг конкретного человека в отдельно взятой городской квартире образуется некий "коктейль", а то и "гремучая смесь", не подвергающаяся никакому контролю. Простой факт: большинство горожан живут в высотных домах. Но знаете ли вы, что для человека уже сам "отрыв от земли", длительное пребывание на высоте большей, чем кроны деревьев, уже неестественно, нефизиологично? Искусственный микроклимат жилища, использование кондиционеров расхлаживают нашу иммунную систему.

А транспорт, которым мы пользуемся! Использование технических средств, которые движутся быстрее, чем человек мог бы передвигаться "своим ходом" или с помощью прирученных им животных, уже не совсем естественно. Длительные же перелеты или поездки, связанные со сменой часового пояса, особенно вредны для организма, так как вызывают сбой его биологических ритмов.

Характер питания - опять-таки экологически-стрессовая нагрузка для человека. Это использование консервированных продуктов и полуфабрикатов, напичканных искусственными красителями вместо естественных, и продуктов рафинированных, лишенных живительной природной силы и внутреннего разнообразия.

Наконец, избыток информации - тоже стресс, называемый информационным. Мы вынуждены потреблять слишком много информации за слишком короткое время и перегружать тем самым нервную систему.

Химический, техногенный, информационный, пищевой стрессы – все это разновидности экологического. Наконец, вносит в него свой вклад еще и нарушение психологической экологии - так называемый культурный стресс, то есть культурные стереотипы и правила поведения, препятствующие свободному проявлению эмоций, эмоциональному самовыражению человека.

Почему же наука утверждает, что и эти стрессы связаны с якобы "неправильностью", неестественностью нашего образа жизни? Образно говоря, современный человек преимущественно живет лишь одной половинкой своего мозга - расчетливо-логической, той, которая оперирует цифрами и фактами (левое полушарие). И соответственно пренебрегает другой "половинкой" мозга - наивно-эмоциональной, душевно открытой и естественной, обращенной к природе (правое полушарие). Разница между образом мышления этих "половинок" так же наглядна, как разница в восприятии человеком информации о курсах валют и биржевых котировках, с одной стороны, и бардовской песни под гитару у костра - с другой.

Естественно, что в современной жизни более востребованы навыки левой "половинки" мозга, не только бездушной и расчетливой, но еще и подавляющей наше второе "Я". Именно подобную "половинчатость" демонстрируют нам с телеэкрана преуспевающие герои американских фильмов и рекламных роликов, оставляя за кадром изнанку этих успехов - депрессии и другие нервно-психические расстройства. Душевные расстройства и связанные с ними психосоматические болезни являются расплатой за современный образ жизни, своего рода антиэкологическими "плодами цивилизации".

Как же современному человеку оградить себя от стресса? Мы ведь не в силах отказаться от радио, мобильных телефонов, телевидения, искусственного освещения, машин... Просто необходимо вооружиться полезной информацией о правильном здоровом образе жизни и научиться ею пользоваться на практике. Главное, чтобы человек к стрессам относился сознательно - только так от них и можно защититься.

Самое простое - периодически покидать "каменные джунгли", уезжать на отдых за город. По крайней мере, организм на некоторое время освободится от стрессовой нагрузки. На природе очень полезно походить по земле босиком (это естественным образом стимулирует находящиеся на стопах биологически активные точки), пожить "на уровне земли". И продукты питания желательно употреблять натуральные. Постарайтесь меньше носить одежду из синтетических материалов. Соблюдайте правильный режим труда и отдыха, дозируйте информационную нагрузку.

С учетом того, что многие антиэкологичные факторы действуют на организм через нервную систему, вызванный ими стресс можно преодолеть, применяя описываемые в рассылке современные методы психологической саморегуляции, самопомощи собственному организму. Ведь суть их как раз в том, чтобы научить человека на время "переключаться" в природно-естественное состояние нервной системы. Внутренние резервы и целебные силы самого организма во время пребывания в этом состоянии помогают снять стрессы, нейтрализовать то негативное влияние, которое оказывают на нас разнообразные нарушения окружающей среды.

Вообще, образ жизни современного человека, особенно горожанина, во многом не соответствует тому, каким его создала природа. Поэтому экологический стресс неизбежен сам по себе. И раз уж мы не можем отказаться от "благ цивилизации" и вернуться к первобытному образу жизни, то выход один - необходимо научиться с помощью науки защищать себя от созданных ей же проблем. Тем самым ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ образ жизни является основой ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ.