**Czwartek, 14 maja 2020r.**

**Edukacja dla bezpieczeństwa kl. 8 SP. Nauczanie indywidualne**

**Temat: Choroby cywilizacyjne, cz.1**

**Choroby cywilizacyjne** są jednym z największych problemów z jakimi boryka się ludność krajów wysoko rozwiniętych. Mimo postępów w medycynie, lekarze często pozostają bezsilni wobec dolegliwości z jakimi przyszło nam się zmierzyć. Do ich wystąpienia przyczynił się postęp cywilizacji, dlatego też często nazywa się je też chorobami XXI wieku. Rozwój ten spowodowany jest wieloma czynnikami, na które jesteśmy narażeni na co dzień. Są to m.in. stres, siedzący tryb życia a co za tym idzie brak aktywności fizycznej, nieodpowiednia dieta, a także substancje uzależniające, jak nikotyna, czy alkohol.

**Podział i przykłady chorób cywilizacyjnych:**

**Choroby somatyczne**

• choroby układu krążenia (m.in.: miażdżyca,

nadciśnienie tętnicze, zawał serca, udar mózgu) • nowotwory złośliwe –

• choroby alergiczne

• niektóre choroby zakaźne (m.in. AIDS, grypa)

• choroby przewodu pokarmowego (m.in. wrzody żołądka i dwunastnicy, żylaki odbytu)

• choroby nerek

• choroby otępienne, np. demencja

• cukrzyca

• otyłość

**Problemy zdrowia psychicznego**

• choroby psychiczne: depresja, zaburzenia lękowe, anoreksja, bulimia

• uzależnienia od substancji psychoaktywnych (narkotyków, leków, alkoholu)

• uzależnienia behawioralne, np.: pracoholizm, uzależnienie od Internetu, hazard

**Stres i sposoby walki z nim**

Stres spotyka nas codziennie. Nie można od niego uciec. Długotrwałe napięcie może prowadzić do wielu poważnych chorób.

Stres jest twoim wrogiem - słyszymy ze wszystkich stron. O negatywnych skutkach stresu wiele się mówi. Ale co to tak naprawdę znaczy? Czym objawia się stres i jakie są jego przyczyny oraz do jakich chorób może prowadzić?

Stres można nazwać chorobą cywilizacyjną - każdy z nas go doświadcza codziennie w różnych sytuacjach. W XXI wieku żyjemy coraz szybciej i coraz mniej czasu mamy na relaks, nic dziwnego, że nasz organizm się buntuje i reaguje stresem. Jest to nic innego jak przykre odczucie, reakcja na wydarzenia (stresory), które zbytnio obciążają człowieka i zakłócają jego wewnętrzną równowagę. W rezultacie człowiek nie jest w stanie sobie z nimi poradzić.

Najczęstsze dolegliwości wywołane stresem:

* Przyspieszony oddech
* Drżenie kończyn
* Podwyższone tętno
* Kołatanie serca
* Suchość w ustach i gardle
* Trudności ze skupieniem uwagi
* Nadmierne pocenie się
* Ból głowy.

Sposoby walki ze stresem –podręcznik strona 131.