

## Higiena i choroby układu nerwowego

Warunki potrzebne dla zdrowia układ nerwowego:

- poczucie bezpieczeństwa
- dobre relacje z innymi ludźmi
- spokojny sen.

### **Stres:**

- stres krótkotrwały pobudza organizm do działania.
- stres długotrwały jest niebezpieczny dla zdrowia i może wywołać:
  - choroby serca (zawał, nadciśnienie)
  - choroby żołądka (wrzody)
  - obniżenie odporności
  - zaburzenia miesiączkowania
  - zaburzenia odżywiania
  - nerwice (drżenie rąk, bóle głowy, żołądka, kłopoty z koncentracją uwagi)
  - depresję.

### **Radzenie sobie ze stresem:**

- śmiech, przyjemności (książka, film)
- rozmowa z bliską osobą
- aktywność fizyczna

**Depresja:** brak chęci do życia, szybkie męczenie się, trudności z podjęciem jakiegokolwiek aktywności, osłabienie więzi z bliskimi. Aby wyjść z depresji potrzebna jest pomoc lekarza.

**Używkki:** alkohol, narkotyki, niektóre leki działają na neurony pobudzająco, a następnie powodują silne obniżenie nastroju. Są uzależniające i wyniszczają organizm.



*Temat jest omówiony w podręczniku na stronach 76-78  
Nagranie lekcji w załączonym linku.*

**W piątek przeczytajcie notatki i nauczcie się!  
W przyszłą środę – sprawdzian – układ  
nerwowy.**