



ŹRÓDŁA ZAGROŻEŃ DLA ZDROWIA I ŻYCIA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Jak radzić sobie ze stresem?

Zagrożenie czyhające na współczesnego człowieka

- zanieczyszczenia powietrza i zmiany klimatyczne,
- choroby przewlekłe,
- bieda i złe warunki życia,
- katastrofy i wypadki spowodowane działalnością człowieka,
- patologie społeczne (przestępczość, alkoholizm, prostytutka itp.)
- wojny, terroryzm.

Zanieczyszczenie powietrza i zmiany klimatyczne



Intensywny rozwój przemysłu i technologii spowodował, że zanieczyszczenie środowiska ma charakter globalny. Zanieczyszczenie środowiska przyrodniczego jest wynikiem działalności człowieka, następuje ono w wyniku nie zamierzonej, lecz systematycznej działalności polegającej na ciągłej emisji czynników degradujących środowisko lub też jest następstwem awarii np. fabryk. Obecnie najgroźniejszymi czynnikami zanieczyszczającymi są: dwutlenek węgla, tlenek węgla, dwutlenek siarki i dwutlenek azotu oraz fosfor.

Istnieje teoria, iż może to doprowadzić do podniesienia poziomu mórz poprzez stopnienie całego lodu na Ziemi oraz zatrzymanie prądów morskich.



Choroby przewlekłe

Choroby przewlekłe takie jak nowotwór, cukrzyca, czy HIV rocznie zabijają 41 mln co równa się 70% zgonów na całym świecie.

W głównej mierze na ryzyko ich rozwoju wpływają takie czynniki jak : palenie tytoniu, brak aktywności fizycznej, nadużywanie alkoholu, niezdrowa dieta i zanieczyszczenie powietrza. Dla gospodarki krajów to wielka strata, gdyż 30% z tych zgonów to osoby poniżej 60 roku życia, czyli w większości osoby aktywnie zawodowo.

Bieda i złe warunki życia

1,2 miliarda ludzi na świecie żyje za mniej niż 1,25 dolara dziennie, nie mają dostępu do czystej wody, czy elektryczności. Źródła ubóstwa są różne - zaczynając od samej postawy biednych, kończąc na wpływie istniejących struktur społecznych i gospodarczych (niesprzyjające warunki naturalne, brak edukacji, miejsc pracy, źle prowadzona gospodarka kraju, wojny).

Istnieje również zjawisko tzw. "współczesnej biedy", która różni się od tej "stereotypowej". W krajach rozwiniętych są to osoby, które próbują związać koniec z końcem, ale pozostają na marginesie życia społecznego.





Katastrofy i wypadki spowodowane działalnością człowieka

Najczęstsze przyczyny katastrof związanych z działalnością człowieka:

- katastrofy komunikacyjne,
- awarie techniczne,
- katastrofy chemiczne,
- pożary,
- katastrofy budowlane.

Niestety, przeważnie takie przypadki są błędem lub po prostu niedbalstwem ze strony ludzi. Jedną z najbardziej "rozpoznawalnych" katastrof jest wybuch elektrowni jądrowej w Czarnobylu.



Patologie społeczne

Patologie społeczne - zachowania, które zakłócają równowagę społeczną, w tym można zaliczyć branie używek, przemoc, prostytucję, czy działania mafii.

Mogą one dotknąć każdego. Największy wpływ na to ma wpływ środowiska w którym żyjemy, ale także wychowanie, problemy w życiu osobistym i choroby na tle psychicznym. Można powiedzieć, że patologie te powstają w wyniku niedostosowania społecznego jednostki i poszukiwaniem przez nią sposobów radzenia sobie z rzeczywistością.

Wojny, terroryzm

Obecnie na świecie trwa kilkadziesiąt wojen, konfliktów zbrojnych, a terroryzm jest zjawiskiem powszechnym.

Źródła konfliktów zbrojnych możemy poszukiwać w czynnikach ekonomicznych, politycznych lub ideologicznych np. W Afryce dominują spory terytorialne oraz religijne i etniczne. Sztuczny, pokolonialny charakter granic państwowych, który dzieli narodowości i plemiona, stanowi poważne źródło konfliktów międzynarodowych. Terroryzm może być źródłem sytuacji kryzysowych, ale sytuacje kryzysowe mogą wywierać wpływ na uaktywnienie się działalności terrorystycznej. Terroryzm jest skierowany głównie w cywilów.



Jak sobie radzić ze stresem?

Po pierwsze stres nie zawsze jest negatywny np. kiedy organizujesz ważny projekt, a musisz się odpowiednio przygotować - wyzwala on adrenalinę, która pobudza nas do działania. Jednak długotrwały stres wyczerpuje nas. Dlatego co zrobić, by go unieszkodliwić?

1. **Słuchanie muzyki** – pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy.
2. **Aktywność fizyczna** – podczas wysiłku wyzwalają się endorfiny, czyli hormony szczęścia.
3. **Zmiana diety** – brak witamin lub odpowiednich składników czyni nas ospałymi i bardziej podatnymi na stres.
4. **Zmiana czynnika, który nas stresuje** - jeżeli istnieją osoby lub rzeczy, które są tylko naszym źródłem stresu warto się od nich odciąć.
5. **Zrobienie czegoś dla siebie** – warto czasami zadbać o siebie i zrobić to, co czyni nas szczęśliwymi.

Bibliografia

- <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/16785/Zagrozenia%20we%20wspolczesnym%20swiecie.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://www.medonet.pl/zdrowie/wiadomosci,choroby-niezakazne-jako-glowni-zabojcy-ludzkosci,artykul,1642673.html>
- <https://www.rp.pl/Zdrowie-/190119407-10-najwiekszych-zagrozen-dla-zdrowia-na-swiecie-w-2019-roku.html>

A nighttime photograph of a city skyline, likely New York City, with numerous skyscrapers illuminated. The lights are reflected in a body of water in the foreground. A white rectangular frame is overlaid on the image, containing the text.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!
WYKONAŁA : JULIA GUGA