|  |
| --- |
| Министерство сельского хозяйства РФ **ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  **ПО ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВУ**  **КАФЕДРА ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И МЕНЕДЖМЕНТА**  **Реферат**    **НА ТЕМУ:** «Стрессовые ситуации» Работу выполнила:  студентка I курса  факультета «Землеустройство»,  Специальности «экономика и  управление на предприятии  (операции с недвижимым имуществом)»  (вечернее отделение)  **Москва - 2003** |

### Содержание

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| **Введение. Безопасность жизнедеятельности** | 3 |
| **Естественные и антропогенные негативные факторы** | 3 |
| **Жилье как жизненная среда человека: экология и гигиена жилой среды** | 4 |
| **Основные требования к экологии жилья** | 5 |
| **Создание оптимальной среды в жилых помещениях** | 6 |
| **Приложение.** **Группировка факторов риска по их удельному весу для здоровья.** | 7 |

**Введение**

Безопасность жизнедеятельности - наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой. Жизнедеятельность- это повседневная деятельность и отдых, способ существования человека. Жизнедеятельность человека протекает в постоянном контакте со средой обитания, окружающими предметами, людьми. Среда обитания может оказывать благотворное или неблагоприятное влияние на состояние здоровья человека, его самочувствие и работоспособность. Параметры окружающей среды, при которых создаются наилучшие для организма человека условия жизнедеятельности, называются комфортными. Основная цель безопасности жизнедеятельности как науки- защита человека в техносфере от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения и достижение комфортных условий жизнедеятельности.

Средством достижения этой цели является реализация обществом знаний и умений, направленных на уменьшение в техносфере физических, химических, биологических и иных негативных воздействий до допустимых значений. Это и определяет совокупность знаний, входящих в науку о безопасности жизнедеятельности.

Воздействие вредных факторов на человека сопровождается ухудшением здоровья, возникновением профессиональных заболеваний, а иногда и сокращением жизни. Воздействие вредных факторов чаще всего связано с профессиональной деятельностью людей, поэтому все способы обеспечения комфортности и жизнедеятельности людей (вентиляция, отопление, освещение и др.) в первую очередь относятся к обеспечению их на рабочем месте.

**Естественные и антропогенные негативные факторы**

Человек в процессе жизнедеятельности непрерывно взаимодействует со средой обитания, со всем многообразием факторов, характеризующих среду. Многие факторы среды обитания оказывают негативное воздействие на здоровье и жизнь человека. Степень негативного воздействия определяется уровнем их энергии, под которой понимается количественная мера различных форм движения материи. В настоящее время перечень известных форм энергии существенно расширился: электрическая, потенциальная, кинетическая, внутренняя, покоя, деформированного тела, газовой смеси, ядерной реакции, электромагнитного поля и т.д.

Всем формам энергии свойственна закономерность превращения их в другие формы. Все явления связаны законом сохранения энергии и тенденцией к снижению уровня энергии за счет перехода в другие формы. Снижение уровня энергии связано с выходом (утечкой) энергии. Неконтролируемый выход энергии порождает негативные факторы в окружающей среде. Источники энергии подразделяются на природные и антропогенные. К природным источникам относятся молнии, извержения, землетрясения, атмосферные явления (ураганы, смерчи и т.п.) и другие. Антропогенные источники создаются человеком. В ходе научно-технической революции появились источники, обеспечивающие очень высокие уровни энергии, существенно расширился перечень известных форм энергии и их характеристика.

Бурный рост энерговооруженности труда повлек расцвет энергетики и разработки энергетических ресурсов. В обществе появились колоссальные энергосистемы, представляющие совокупность источников энергии и устройств для ее передачи и распределения. Концентрация в современном производстве источников энергии, высокие уровни энергии, использова­ние ранее неизвестных форм энергии определяют растущую актуальность и важность проблемы безопасности в современном производстве. Высокие уровни используемой энергии, многообразие форм энергии существенно увеличили вероятность неконтролируемого выхода энергии, опасность воздействия негативных факторов на человека.

Разнообразие форм энергии порождает многообразие факторов среды обитания человека, воздействующих на его здоровье. Все многообразие производственных факторов согласно ГОСТ 12.0.003-74 подразделяют на несколько групп: физические, химические, биологические и психофизио­логические. К **физическим опасным и вредным факторам относятся**: движущиеся машины и механизмы, повышенная запыленность и загазованность, повышенная или пониженная температура, повышенный уровень шума, вибрации, ультразвука, повышенное или пониженное барометрическое давление, повышенная или пониженная влажность, подвижность воздуха, повышенный уровень ионизирующих или электромагнитных излучений и т.д. **Химические опасные и вредные факторы** подразделяются на токсические, раздражающие, сенсибилизирующие, канцерогенные, мутагенные. **Биологические факторы** включают: бактерии, вирусы, риккетсии, спирохеты, грибы и простейшие, а также растения и животных. **Психофизиологические факторы** подразделяют на физические и нервно-психические перегрузки. Один и тот же опасный и вредный фактор может по своему действию относиться к различным группам.

## **Жилье как жизненная среда человека: экология и гигиена жилой среды**

Качественное жилище относится к числу ключевых условий развития человеческого потенциала. Его значение особенно велико в странах с жестким климатом, как Россия. Отсутствие адекватного жилья ведет к деградации личности и повышению уровня заболеваемости. Жилищные условия определяют не только благосостояние семьи, но и в значительной степени ее образ жизни.[[1]](#footnote-1)

Институт экологии человека и гигиены окружающей среды им. А.Н.Сысина РАМН и его лаборатория комплексной эколого-гигиенической оценки жилых и общественных зданий проводят исследования внутренней среды помещений различных типов гражданских зданий. Накопленный опыт свидетельствует, что в стране существует немало «больных зданий», даже новых, в помещениях которых люди часто жалуются на повышенную утомляемость, снижение работоспособности, головную боль, тошноту и др.

Причиной подобных жалоб является нарушение качества внутренней среды помещений, выражающееся в высоком химическом уровне их загрязнения, повышенных уровнях электромагнитных полей, накоплении электростатических зарядов на рабочих местах, повышенных уровнях шума и инфразвука, нарушении ионного и озонного режима помещений, отсутствии грамотного общего и местного освещения и т.п. В реальных условиях это проявляется в повышении общей заболеваемости, развитии изменений предпатологического характера, которые оказывают существенное влияние на формирование показателей здоровья населения.

Очевидно, для полного восстановления сил человека, потраченных в процессе умственного и физического труда, жилая среда должна быть экологически безопасна и физиологически благоприятна для человека. Экологически безопасный и чистый жилой дом – это такой объект, который защищает человека от воздействия неблагоприятных природных факторов, создает оптимальные условия для эффективного повседневного отдыха и полного восстановления сил человека, затраченных в процессе труда, и при этом является абсолютно безвредным для человека.

Тесная взаимосвязь и взаимозависимость внутрижилищной и наружной городской среды определяет поэтому необходимость рассматривать жилую среду как единую систему «человек – жилая ячейка – здание – микрорайон – жилой район города», которая в целом в научной литературе и получила наименование «жилой среды»[[2]](#footnote-2)

В большинстве случаев факторы жилой среды являются факторами малой интенсивности и их опасность заключается в том, что они могут явиться не столько причинами, сколько условиями развития ряда заболеваний. Гигиеническое значение факторов жилой среды, относящихся к условиям развития заболеваний, заключается в том, что эти факторы способны вызывать предпатологические неспецифические изменения в организме. В реальных условиях это проявляется чаще всего в повышении общей заболеваемости, развитии изменений предпатологического характера, которые оказывают существенное влияние на формирование показателей здоровья населения.[[3]](#footnote-3)

**Основные требования к экологии жилья**

«Здоровое жилище» должно отвечать следующим трем основным требованиям:

1. Удовлетворение всех основных физиологических потребностей человека
2. Удовлетворение психологических потребностей человека
3. Защита от факторов риска в жилище, от инфекций и несчастных случаев в быту.

Соблюдение этих требований достигается при обеспечении следующих условий:

1. Тепловой режим помещений на уровне теплового комфорта человека
2. Химический и бактериологический чистый воздух внутри жилища
3. Достаточное дневное освещение и поступление прямого солнечного света.
4. правильное искусственное освещение и защита от ослепляющего света
5. условия для личного покоя каждого живущего и для нормальной семейной жизни
6. наличие устройств, дающих возможность вести домашнее хозяйство без физического и психического переутомления
7. возможность содержания в чистоте жилых помещений и соблюдение личной гигиены
8. получение эстетического удовольствия от условий домашней жизни и всей окружающей обстановки
9. обеспечение водоснабжения, качественно отвечающего современным санитарным нормам и защита системы водоснабжения от загрязнений
10. защита от загрязнения сточными водами и предотвращение создания антисанитарных условий на территории, прилегающей к жилому зданию
11. отсутствие в жилом здании возможных переносчиков инфекционных болезней и насекомых
12. наличие достаточного количества жилых комнат в квартире или собственном доме с тем, чтобы свести к минимуму опасность контактной инфекции в случае заболевания одного из членов семьи
13. строительство жилого здания из таких материалов и такими строительными методами, при которых опасность несчастных случаев вследствие разрушения его любых конструктивных элементов и выделение химических токсических веществ из строительных и отделочных материалов были бы исключены
14. защита от шума, инфразвука, вибрации, электромагнитных полей (наружных и внутренних).
15. защита от радиации и накопления в помещениях родона
16. защита от отравления газом
17. защита от падения на скользких поверхностях и других механических бытовых травм из-за неправильного строительства лестниц и ступенек
18. наличие площадок для рекреации и мест для активного отдыха[[4]](#footnote-4)

**Создание оптимальной среды в жилых помещениях**

В современных условиях экономического развития страны, когда меняется стратегия и тактика гражданского строительства, когда ведутся работы по наращиванию его темпов, увеличиваются этажность и плотность застройки, жилые здания размещаются рядом с нежелательными объектами, используются малоизученные строительные и отделочные материалы, содержащие различные химические добавки, существенно увеличивается потенциальная опасность негативного влияния денатурированной среды на состояние здоровья населения. Кроме того, интенсивное внедрение разнообразной электронной техники, приборов искусственной вентиляции и кондиционирования, широкое использование бытового газа, синтетических моющих средств в жилых зданиях привело к тому, что наряду с относительным повышением комфорта проживания существенно усложнилась внутренняя среда помещений и возросла суммарная реальная нагрузка на организм человека химических, физических и биологических факторов, что нередко уже делает жилую среду экологически опасной для человека, так как ряд факторов при определенной интенсивности превращаются в факторы риска для населения.[[5]](#footnote-5)

**Таблица: Влияние факторов риска на организм и жилую среду**[[6]](#footnote-6)

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы риска** | **Влияние на организм и жилую среду** |
|  |  |
| 1. **химическое загрязнение воздушной среды** | **Субъективные ощущения:** наличие постороннего запаха, головная боль, повышенная утомляемость, жжение в глазах, першение в носоглотке и другие жалобы на дискомфортное самочувствие.  Объективные показатели: снижение иммунитета, повышение общей заболеваемости, развитие аллергопатологии. Ряд веществ обладает канцерогенным и мутагенным действием. При высоких концентрациях возможно острое отравление. |
| 2. **пылевое загрязнени**е | Развитие аллергической патологии |
| 3. **микроклиматические параметры** | **Пониженная температура** способствует развитию простудных заболеваний.  **Повышенная температура** вызывает частую утомляемость, чувство духоты, способствует увеличению уровня химического загрязнения воздуха.  **Пониженная влажность** – сухость слизистых оболочек верхних дыхательных путей, что также способствует возникновению простудных заболеваний.  **Повышенная влажность** приводит к увеличению грибкового поражения стен, что способствует развитию аллергических заболеваний. |
| 4. **загрязненный приточный воздух** | Увеличение уровня химического загрязнения. Накопление болезнетворных микроорганизмов в воздушной среде. |
| 5. **уровни радиационного фона и радона** | Увеличение – способствует росту онкологических заболеваний. |
| 6. **негативное естественное и искусственное освещение** | Психологический дискомфорт и негативное влияние на зрительную функцию (особенно у детей и пожилых людей). |
| 7. **грибковое загрязнение** | Развитие аллергической патологии в быту. |
| 8. **бактериальное загрязнение** | Снижение иммунитета. Возникновение инфекционных заболеваний. |
| 9. **повышенные уровни шума** | Неблагоприятное воздействие на самочувствие, функциональную деятельность органов слуха, центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. |
| 10. **электромагнитные поля** | Повышенные уровни – вегетососудистая дистония, неврологические расстройства. |

# **Приложение.**

**Группировка факторов риска по их удельному весу для здоровья.**[[7]](#footnote-7)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факторы, влияющие на здоровье | Значение для здоровья в % | Группы факторов риска |
| Образ жизни, условия труда проживания, привычки | 49-53 | Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, вредные условия труда, стрессовые ситуации, адинамия, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, непрочность семей, высокий уровень урбанизации |
| Генетика, биология человека | 18-22 | Предрасположенность к наследственным болезням |
| Внешняя среда, природно-климатические условия | 17-20 | Загрязнение воздуха, воды, почвы, резкая смена атмосферных явлений, повышенные космические, магнитные и др. явления излучения |
| Здравоохранение | 8-10 | Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания |

1. Доклад о развитии человеческого потенциала в Российской Федерации. – Москва, 1999. [↑](#footnote-ref-1)
2. Под редакцией В.М.Агапкина «Жилье. Комплексный взгляд» //АВЧ, Москва, 2001. – см. 22-25 стр. [↑](#footnote-ref-2)
3. Под редакцией В.М.Агапкина «Жилье. Комплексный взгляд» //АВЧ, Москва, 2001. – см. 25 стр. [↑](#footnote-ref-3)
4. Под редакцией В.М.Агапкина «Жилье. Комплексный взгляд» //АВЧ, Москва, 2001. – см. 25-26 стр. [↑](#footnote-ref-4)
5. Под редакцией В.М.Агапкина «Жилье. Комплексный взгляд» //АВЧ, Москва, 2001. – см. 30-32 стр. [↑](#footnote-ref-5)
6. Под редакцией В.М.Агапкина «Жилье. Комплексный взгляд» //АВЧ, Москва, 2001. – см. 31 стр. [↑](#footnote-ref-6)
7. «Здоровье человека и окружающая среда» // Величковский Б.Т. – М., Новая школа, 1997 [↑](#footnote-ref-7)