

УДК 53.09: 502.55

ВЛИЯНИЕ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ФАСОЛЯ А.П., студентка

Научный руководитель **ПЕТРОЧЕНКО И.О.**, ст. преподаватель

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В ходе исторического развития человек приспособился к определенному ритму жизни, обусловленному ритмическими изменениями в природной среде и энергетической динамикой обменных процессов. Работоспособность, эмоциональное состояние и здоровье человека напрямую связаны с активностью Солнца, с фазами Луны, с магнитными бурями и другими космическими явлениями.

Особенно серьезное влияние на самочувствие человека оказывает климат, воздействуя на него через погодные условия. Погодные условия включают в себя комплекс физических характеристик: атмосферное давление, влажность, движение воздуха, концентрацию кислорода, степень возмущенности магнитного поля Земли, уровень загрязнения атмосферы.

До сих пор еще не удалось до конца установить механизмы реакций организма человека на изменение погодных условий. А они часто дают о себе знать нарушениями сердечной деятельности, нервными расстройствами. При резкой смене погоды снижается физическая и умственная активность, обостряются болезни, увеличивается число несчастных случаев.

Большинство физических факторов внешней среды, во взаимодействии с которыми эволюционировал человеческий организм, имеют электромагнитную природу. Воздух в помещениях с обилием разного рода электромагнитных приборов насыщен положительными ионами и даже сравнительно непродолжительное нахождение в таком помещении приводит к заторможенности, сонливости, головокружениям и головным болям. Аналогичная картина наблюдается в ветреную погоду, в пыльные и влажные дни.

Изменения погоды неодинаково сказываются на самочувствии разных людей. У здорового человека при изменении погоды происходит своевременная адаптация физиологических процессов в организме к изменившимся условиям внешней среды. В результате усиливается защитная реакция, и здоровые люди практически не ощущают отрицательного влияния погоды. У больного человека приспособительные реакции ослаблены, организм теряет способность быстро адаптироваться. Влияние погодных условий на самочувствие человека связано также с возрастом и индивидуальной восприимчивостью организма.

Изучение влияния погодных условий на эмоциональное состояние и здоровье человека позволит выявить возникновение некоторых заболеваний на самых ранних стадиях.