



С. Ж.Асфендияров атындағы  
Қазақ Ұлттық Медицина Университеті

**КАФЕДРА: ҚАЛЫПТЫ ФИЗИОЛОГИЯ**

**СӨЖ**

**ТАҚЫРЫБЫ: Стресс туралы Г.Сельенің ілімі .  
Эмоциялық стресс**

**Орындаған: Рахымжан Б**

**Тобы: ЖМ 16-02**

**Тексерген: Алпысбаева К. Қ.**

**2014- 2015 оқу жылы, Алматы**

# Жоспар:

## □ Кіріспе:

- a. Стресс туралы түсінік
- b. Стерессорлар

## □ Негізгі бөлім:

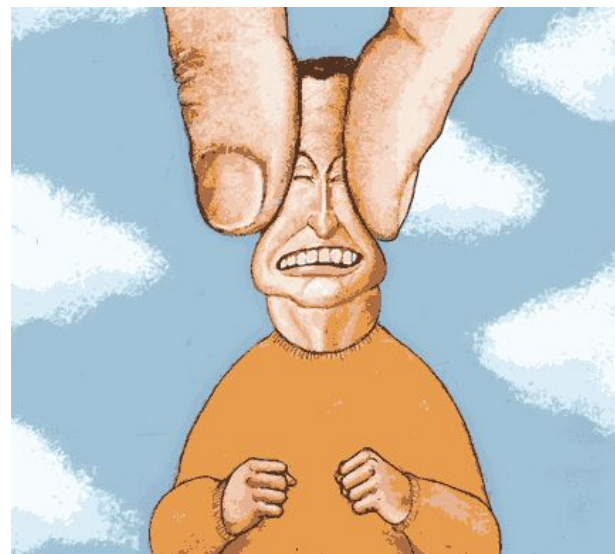
- a. Ганс Селье және оның ілімі
- b. Стресс сатылары, түрлері
- c. Эмоциялық стресс
- d. Стресстен туатын аурулар , профилактикасы

## □ Қорытынды:

- a. Пайдаланылған әдебиеттер
- b. Тест (стресске бейімділігін тексеру үшін)

# Стресс - бұл

- (ағыл. *stress*) қатты күйзелу, абыржу, мөлшерден тыс ширақтылық деген сияқты бірнеше мағынаны қамтитын жалпылама сөзбен айтылған адамның ерекше күйі.



# Стресстің себептері - стерессорлар

## □ Стресстің сыртқы себептері

- ◆ Жаңа қалаға (мектепке) көшу
- ◆ Жұмыс орнының ауысуы

◆ Жеке басына топтық қысым көрсету, қуғындау.

◆ Жақын адамынан айырылу

◆ Ажырасу

## □ Стресстің ішкі себептері

✓ мақсатсыз өмір

✓ өзіндік бағасының төмендігі

✓ Жағдайды бағалай алмау

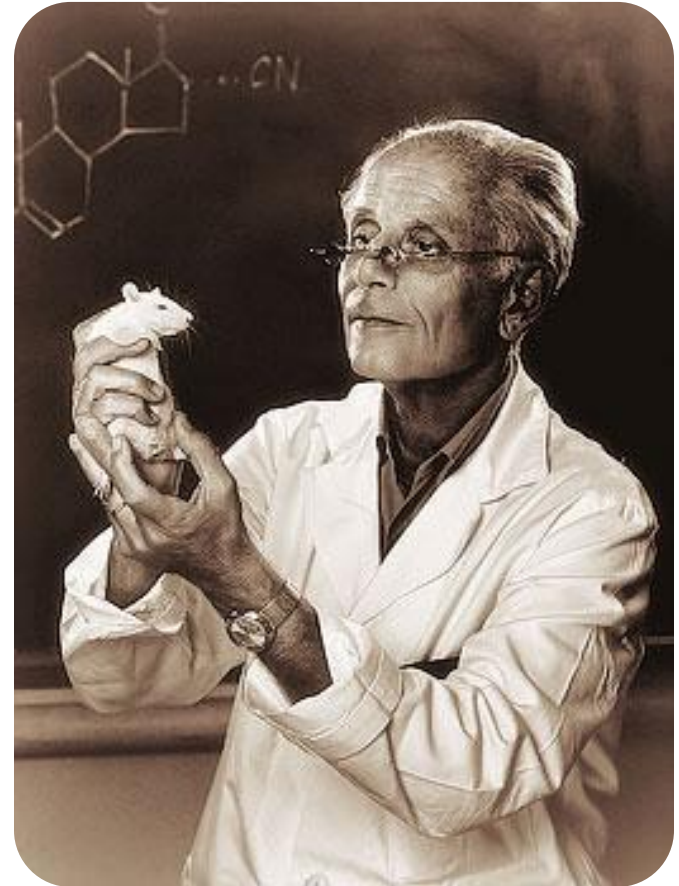
✓ Әртүрлі аурулар, т.б.

◆ Ақшалай мәселелер

◆ Қоршаған орта әсері

# Ганс Селье

- ✓ канадалық эндокринолог-дәрігер
- ✓ ғылымға ең алғаш стресс ұғымын енгізген.
- ✓ ол бейімделістің жалпы синдромы деген ұғымды енгізді



# Жалпы бейімдеу синдромы (ЖБС)

Стресс – организмнің күшті әсерлерге реакциясы, ол өз табиғаты бойынша стресстік жауап – зақымдаушы факторлар әсер еткенде организмнің тұрақтылыққы жету әдісі.

Сонымен қалыпты дені сау организмде қолайсыз факторлармен күресуге бағытталған механизм бар. Сол қолайсыз фактор әсерінен организм өліп кетуі де мүмкін. Бұл механизм – стресс-реакция немесе **жалпы бейімдеу синдромы** деп

аталады.

Многолетние исследования Г. Селье и его учеников подтверждает, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний.



# Селье стрессті 3 сатыға бөлді:

«Абыржу» сатысы

Төзімділік сатысы

Әлсіреу сатысы

# «Абыржу» сатысы

- жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі. Шок және қарсы тұру кезеңдерінен туралы.



## Пример.

Во время Великой Отечественной войны люди чрезвычайно редко болели - настолько они были внутренне мобилизованы, зато после окончания войны был отмечен резкий рост числа заболеваний.



# Төзімділік сатысы

- - жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы туады.
- 2 түрі бар: *арнамалы*  
*бейарнамалы*



# Әлсіреу сатысы

- бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады.

Стрестің көпке созылған ауыр түрі адамды жүдетіп қайғыға батырады.



# Селье эустресс және дистресс деп стрессті 2-ге бөлді

- ❖ **Эустресс** – «жағымды стресс» - стресстің қиын, бірақ күресуге болатын жағдайында болады. Стресстің бастапқы сатысы. Егер артық күш одан әрі түсе берсе дистресске әкеледі.



- ❖ **Дистресс** – «жағымсыз стресс» - артық күш, зақымдаушы әсерден организмнің зардап шегуі





# Стресс

✓ **Физиологиял  
ЫҚ** - физикалық  
жүктемеде, ауырған  
кезде, қатты  
ашыққанда т.б. пайда  
болады.

✓ **Қарсы белгілері**

- Бас ауруы
- Гипертония
- Гастрит
- ...

✓ **Психологиялық**  
- адам тосын оқиғалар  
кезінде теріс эмоциялар,  
қорқыныш, ашу сезімдері  
пайда болғанда  
байқалады

✓ **Қарсы белгілері**

- Қалтырау
- Қызығушылықтың  
жоғалуы
- Депрессия
- ...

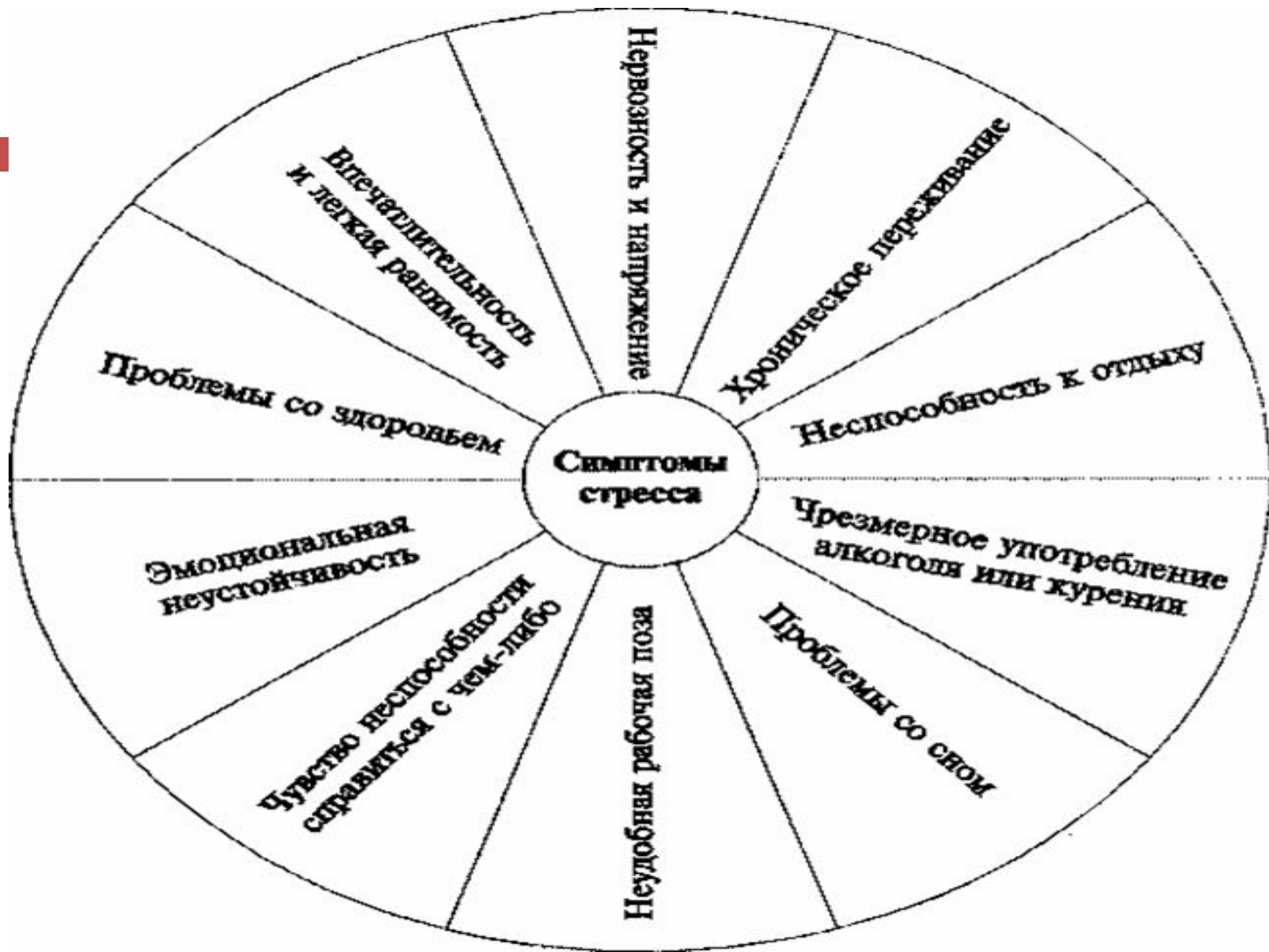
# Эмоциялық стресс

- ▣ -қауіп туғанда немесе оқыс қорыққанда, не біреуден қатты көңілі қалғанда байқалады. Мұндайда жоғарғы жүйке әрекетінде тежеулі серпілісі қанат жаяды. Соның нәтижесінде іс-қимыл әрекеті немесе сөйлеген сөзі бұзылады.



# Студенттердегі стресс

№	Причина стресса	Результаты, max = 10 б.
1	<i>Большая учебная нагрузка</i>	5,4
2	<i>Страх перед будущим</i>	4,9
3	<i>Нежелание учиться или разочарование в профессии</i>	4,7
4	<i>Непонятные, скучные учебники</i>	4,7
5	<i>Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами</i>	4,5
6	<i>Строгие преподаватели</i>	4,3
7	<i>Проблемы в личной жизни</i>	4,1
8	<i>Нерегулярное питание</i>	4,1
9	<i>Неумение правильно организовать свой режим дня</i>	4,1
10	<i>Стеснительность, застенчивость</i>	3,6
11	<i>Излишнее серьезное отношение к учебе</i>	3,2
12	<i>Жизнь вдали от родителей</i>	2,3
13	<i>Конфликт в группе</i>	1,9
14	<i>Проблемы совместного проживания с другими студентами</i>	1,5
15	<i>Отсутствие учебников</i>	-



# Стресстен туатын аурулар





# Стресстің профилактикасы:

## 1. Демалыс!

- ✓ Белсенділік: жүгіру, таза ауада серуендеу, гимнастика, спорт, дұрыс тамақтану, т.б.

## 2. Ұйқы! Бұл өте маңызды!

- 3. *Расслабляющий массаж – прикосновение.* Как проще всего утешить человека? Как всегда успокаивают детей?! Обнимают и гладят по спине. Интуитивно мы понимаем, что прикосновение имеет огромную силу. Дети часто просят, чтобы их



оч



# Қорытынды:

Қазіргі таңда жұмыс, тамақтану режимі, қозғалыс белсенділігі, ұйқы мен демалыс сапасы, қоршаған ортамен тығыз байланыс сияқты адамдардың өмір салтына стресс де кіріп отыр. Демек стресс – қоғамның ең күрделі мәселерінің бірі.

Бірақ бәрі де өз қолымызда. Егер әр адам дені сау болуға, бақытты өмірге қарай ұмтылса, онда қоғам да сондай болады деген сөз.

# Пайдаланылған әдебиеттер:

---

1. [www.google.ru](http://www.google.ru)
2. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
3. [www.bestreferat.ru](http://www.bestreferat.ru)
4. "Адам физиологиясы" Сәтбаев Х.Қ,  
Өтепбергенова А.А, Нілдібаева Ж.Б

**Назарларыңызға рахмет!!!**



# Подвержены ли вы стрессу???

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует Вашему росту.
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает Ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.



□ Возможные варианты ответов

- почти всегда - 1;
- часто - 2;
- иногда - 3;
- почти никогда - 4;
- никогда - 5.

# Результаты:

- Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.
- ❖ Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно,- у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.
- ❖ Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.
- ❖ Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни - не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.