



# **Общая характеристика**

эмррррр



- Стресс- неспецифическая реакция организма в ответ на повреждающее воздействие (Г.Селье)
- Стресс- функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции , нервные процессы или деятельность периферических органов. (В.В.Суворова)





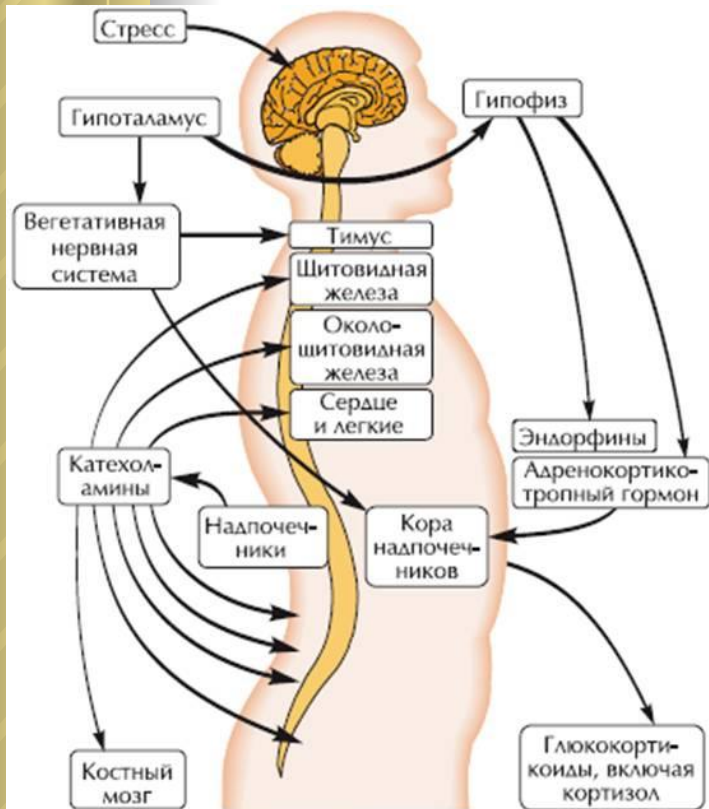
Ганс Селье

- Термин «stress» в переводе с английского языка на русский означает давление, нажим, напряжение и был впервые введен в медицину **Г. Селье**.
- Ганс Селье (1907-1982) -- врач по образованию, ученый-биолог с мировым именем, был директором института экспериментальной медицины и хирургии, который назывался с 1976 года Международным институтом стресса.

# Основные положения теории стресса Г.Селье

- 1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем
- 2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный неспецифическим физиологическим возбуждением
- 3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.
- 4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти.

# Механизм возникновения стресса



Физиологические механизмы стресса

- В коре головного мозга формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения, (доминанта) , которая подчиняет себе всю деятельность организма.
- Вслед за появлением доминанты развивается "цепная реакция", которая готовит организм к интенсивной мышечной нагрузке.
- В гипоталамусе образуется кортикотропин-релизинг фактор, что заставляет гипофиз выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ), который, в свою очередь, вызывает усиление образования в надпочечниках адреналина и других физиологически активных веществ (гормонов стресса).
- Под их воздействием сердце начинает биться чаще и сильнее, повышается кровяное давление, учащается дыхание, изменяется водно-солевой баланс крови, в крови повышается содержание сахара и число лейкоцитов.
- Ускоряются все биохимические реакции, повышается энергетический потенциал. Организм готов к взрывным действиям.

# Стадии развития стресса (Г. Селье)

- 1. Стадия тревоги** ( организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему )
- 2. Стадия резистентности (адаптации)**  
(приспособление)
- 3. Стадия истощения** ( истощение гормональных ресурсов и срыв систем адаптации)

*На всех стадиях этого процесса ведущая роль принадлежит коре надпочечников, усиленно синтезирующей стероидные гормоны — глюкокортикоиды, которые, собственно, и выполняют адаптивную функцию.*

# Виды стресса

## Эустресс (полезный)

- мобилизует, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций.
- Кратковременный стресс

## Дистресс (вредоносный)

- разрушительный процесс, дезорганизуя поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций.
- Длительный стресс

Факторы, способствующие  
переходу стресса в эустресс

Положительный эмоциональный фон

Опыт решения подобных проблем  
в прошлом и позитивный прогноз  
на будущее

Одобрение действий индивидуума  
со стороны социальной среды

Наличие достаточных ресурсов  
для преодоления стресса



Факторы, способствующие переходу первичного стресса в дистресс

Эмоционально-когнитивные факторы: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой и т. д.

Чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма

Большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса

# Стресс

## Психологический стресс

- ✓ своеобразная форма отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится (В.А. Бодров)
- ✓ это значимые для благополучия личности взаимоотношения со средой, которые подвергают испытанию имеющиеся в распоряжении ресурсы организма и в ряде случаев могут их превышать (Р.Лазарус)

## Биологический стресс

- ✓ Стрессор наносящий повреждение организму

## Отличия между биологическим и психологическим стрессом

<b>Параметр</b>	<b>Биологический стресс</b>	<b>Психологический стресс</b>
<b>Причина стресса</b>	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли
<b>Характер опасности</b>	Всегда реальный	Реальный или виртуальный
<b>На что направлено действие стрессора</b>	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	На социальный статус, чувство самоуважения и т. д.
<b>Наличие реальной угрозы жизни или здоровью</b>	Есть	Отсутствует

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
<b>Характер эмоциональных переживаний</b>	«Первичные» биологические эмоции — страх, боль, испуг, гнев	«Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом — беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть, раздражительность и т. д.
<b>Временные границы предмета стресса</b>	Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим	Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время)
<b>Влияние личностных качеств</b>	Незначительное	Очень значительное
<b>Примеры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переохлаждение, вызванное долгим купанием</li> <li>• Ожог горячим паром</li> <li>• Интоксикация, вызванная приемом алкоголя</li> <li>• Вирусная инфекция</li> <li>• Обострение гастрита после приема острой пищи</li> <li>• Травма (ушиб, перелом)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выговор, полученный от начальника</li> <li>• Повышение квартплаты</li> <li>• Страх полетов на самолетах</li> <li>• Семейный конфликт</li> <li>• Беспокойство за здоровье близких родственников</li> <li>• Несчастливая любовь</li> <li>• Беспокойство по поводу будущего</li> </ul>

# Разновидности стресса:

- **1. Внутрличностный стресс.** (несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т.п.)
- **2. Профессиональный стресс** ( связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом)
- **3. Общественный стресс** ( экономический спад, бедность, расовое напряжение и дискриминация).
- **4. Экологический стресс** ( обуславливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его )
- **5. Экономический стресс.** Невозможность оплатить счета, не обеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных и финансово необеспеченных расходов)

# Субъективные факторы, влияющие на уровень стресса

<b>Субъективные факторы</b>	<b>Усиление уровня стресса</b>	<b>Уменьшение уровня стресса</b>
<b>Память о прошлом</b>	Наличие неудачных выступлений в прошлом, провалы публичных выступлений	Опыт успешных выступлений, презентаций, публичных докладов
<b>Мотивации</b>	«Аля меня очень важно отлично выступить на защите и получить высшую оценку»	«Мне все равно, как я выступлю и какую оценку получу»
<b>Установки</b>	«Все зависит от меня» «Во время публичных выступлений все волнуются, а я особенно»	«От судьбы не уйдешь» «подумаешь, защита диплома. Это всего лишь формальность, не стоящая особых переживаний»
<b>Ожидания</b>	Неопределенность ситуации, непонятно отношение членов комиссии	Определенность ситуации (ожидание благожелательного отношения к себе членов

# Поведенческие признаки стресса



# Интеллектуальные признаки стресса





# Физиологические признаки стресса



# Эмоциональные признаки стресса

