



Общая характеристика

.....



- 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)





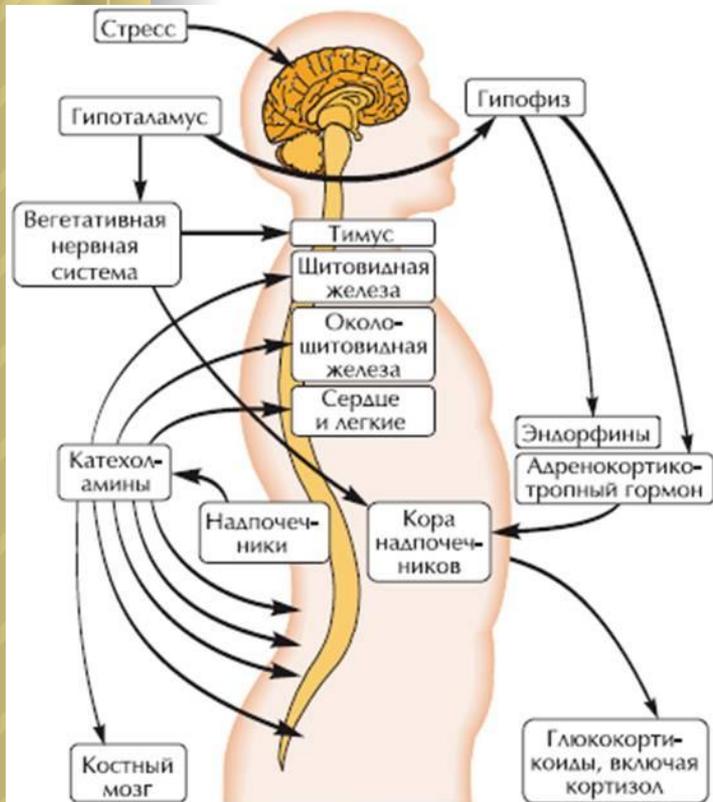
Ганс Селье

- 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

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

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Характер эмоциональных переживаний	«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.
Временные границы предмета стресса	Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим	Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время)
Влияние личностных качеств	Незначительное	Очень значительное
Примеры	<ul style="list-style-type: none"> • Переохлаждение, вызванное долгим купанием • Ожог горячим паром • Интоксикация, вызванная приемом алкоголя • Вирусная инфекция • Обострение гастрита после приема острой пищи • Травма (ушиб, перелом) 	<ul style="list-style-type: none"> • Выговор, полученный от начальника • Повышение квартплаты • Страх полетов на самолетах • Семейный конфликт • Беспокойство за здоровье близких родственников • Несчастливая любовь • Беспокойство по поводу будущего

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

Субъективные факторы	Усиление уровня стресса	Уменьшение уровня стресса
Память о прошлом	Наличие неудачных выступлений в прошлом, провалы публичных выступлений	Опыт успешных выступлений, презентаций, публичных докладов
Мотивации	«Аля меня очень важно отлично выступить на защите и получить высшую оценку»	«Мне все равно, как я выступлю и какую оценку получу»
Установки	«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»
Ожидания	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

