



ФОРМИ ПРОЯВУ СТРЕСУ

*Підготувала студентка групи
ПУ-42
Шинкарук Христина*

Стрес по-різному може впливати на людину. З цієї причини науковцям довелося розробити особливу **типологію різних форм проявів стресу.**

Існує декілька способів класифікації стресорних реакцій, але для психологів найбільш перспективним є поділ на **поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу.**

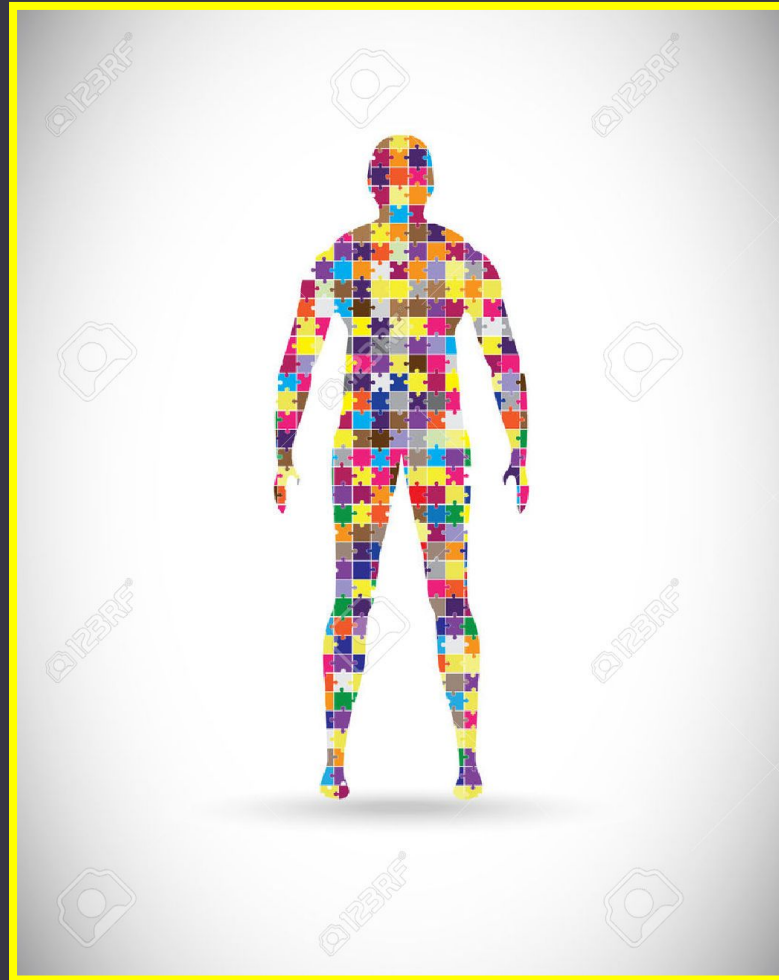


ЗМІНА ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ ПРИ СТРЕСІ

Поведінкові прояви
стресу можна
розділити на
чотири групи

Порушення психомоторики

- ◆ Зайве напруження м'язів
- ◆ Тремтіння рук та голосу
- ◆ Зміна ритму дихання
- ◆ Зменшення швидкості сенсомоторної реакції
- ◆ Порушення мовних функцій



Зміна способу життя

- ◆ Скорочення сну
- ◆ Зміщення робочих циклів на нічний час
- ◆ Відмова від корисних звичок

Професійні порушення

- ❖ Збільшення числа помилок при виконанні звичних дій на роботі
- ❖ Хронічна нестача часу
- ❖ Низька продуктивність професійної діяльності
- ❖ Погіршується узгодженість рухів, їх точність

Порушення соціально-рольових функцій

- ❖ Зменшення часу на спілкування з близькими
- ❖ Підвищення конфліктності
- ❖ Зниження сензитивності під час спілкування
- ❖ Поява ознак антисоціальної поведінки



Зміна інтелектуальних процесів при стресі



Увага

- ❖ Труднощі зосередження
- ❖ Підвищене відволікання
- ❖ Звуження поля уваги

Мислення

- ❖ Порушення логіки
- ❖ Сплутане мислення
- ❖ Труднощі прийняття рішень
- ❖ Часті помилки в обчисленнях
- ❖ Зниження творчого

Пам'ять

- ❖ Погіршення показників оперативної пам'яті
- ❖ Проблеми у відтворенні інформації



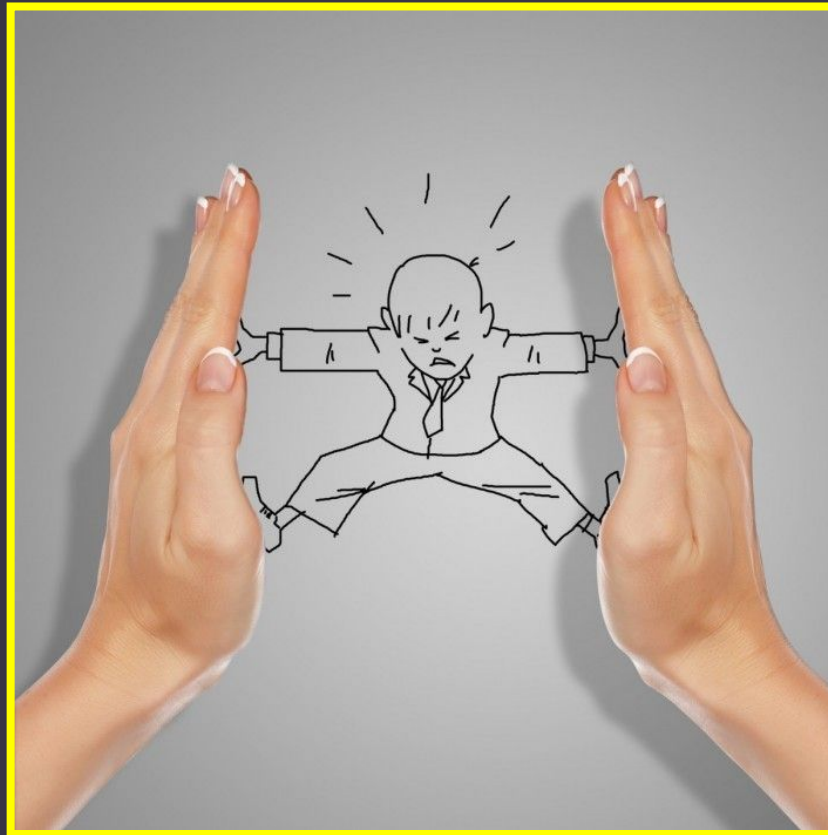
При сильному емоційному стресі можливе **порушення** нормальної взаємодії півкуль головного мозку в сторону більшого домінування правої, **“емоційної півкулі”**, і зменшення впливу лівої **“логічної”** половини кори великих півкуль на свідомість людини

ЗМІНА ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ПРИ СТРЕСІ

Суб'єктивні відчуття людини

Об'єктивні зміни

- ❖ Підвищення частоти пульсу чи зміна його регулярності
- ❖ Підвищення артеріального тиску
- ❖ Порухення в роботі шлунково-кишкового тракту
- ❖ Зниження електричного опору шкіри



- ❖ Болі в серці і інших органах
- ❖ Утруднення при диханні
- ❖ Напруження м'язів
- ❖ Неприємні відчуття в ділянці органів травлення

Порушення діяльності окремих органів та їх систем і відображення цих порушень у свідомості призводять до **КОМПЛЕКСНИХ фізіологічних та хімічних порушень**

- ❖ *Зниження імунітету*
- ❖ *Висока втомлюваність*
- ❖ *Часті хворобливі стани*
- ❖ *Слабкість*
- ❖ *Швидка міна маси тіла*



ЕМОЦІЙНІ ПРОЯВИ СТРЕСУ

Зміна загального емоційного фону

- ❖ Похмурий настрій
- ❖ Відчуття постійної туги
- ❖ Депресії
- ❖ Підвищена тривожність
- ❖ Неспокій

Виражені негативні емоції

- ❖ Роздратованість
- ❖ Приступи гніву
- ❖ Агресія
- ❖ Почуття відчуженості
- ❖ самотність





HELP!

Виникнення невротичних станів

- ❖ Невроз тривожного очікування
- ❖ Астенічний невроз

Зміни в характері

- ❖ Підозріливість
- ❖ Зниження самооцінки
- ❖ Посилення інтроверсії



NO STRESS
BE HAPPY



Вчені з Німеччини встановили, що Стрес та головний біль взаємно прокують появу один одного – чим більше стресу у житті людини, тим частіше у неї виникає головний біль, і навпаки.

Дякую за увагу:)

