

СРС

Тема: Стресс

Подготовил: Ордабеков А

Курс: 2

Факультет: ОМ

Группа: 009-2к

Принял : Жүністаев Д

План:

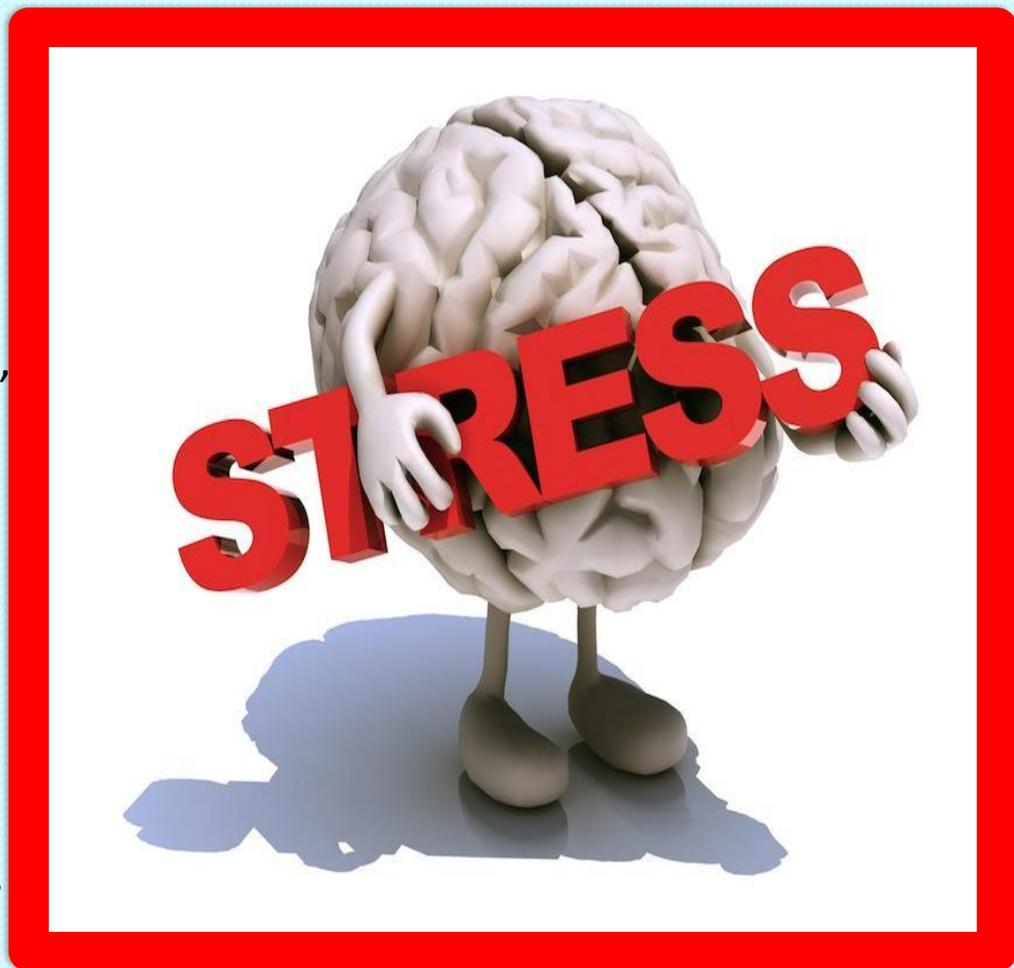
- **Введение:**
- **Что такое Стресс? Симптомы стресса**
- **Ганс Селье “Общий адаптационный синдром”**
- **Причины стресса**
 1. **“стрессор”**
 2. **“стрессовая реакция”**
 - **Эмоциональный стресс**
 - **Лечения и профилактика стресса**

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечнососудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Симптомы стресса:

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.



Основоположником учения о стрессе является Ганс Селье

Самые различные неблагоприятные факторы: Холод, тепло, облучение рентгеновскими лучами, инъекция адреналина, инсулина, чисто физические травмирующие воздействия, боль и многие другие вызывают обычно одинаковый ответ организма получивший у Селье “Общий адаптационный синдром” Это и есть Стресс





Blank white bar with rounded ends.



Blank white bar with rounded ends.



Blank white bar with rounded ends.

cc
ad
pe
K
u
H
J
t
y
d
A
cc
EP
B
A
B
O
C

Стрессор

Стрессор - это стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бегства т.е систему реакций человека направленную на адаптацию.



Стрессовая реакция.

События, которые провоцируют стресс называют стрессогенными и они охватывают целый ряд ситуаций – от прямой физической опасности, до сложности представления или принятия какого-то решения, незнакомая обстановка, неудача в выполнении работы и т.д.

Человеческое тело реагирует на стресс, активировав нервную систему и специфические гормоны. Гипоталамус посылает сигналы надпочечникам производить больше гормонов адреналина и кортизола и выпускать их в кровь.

Эмоциональный стресс

Эмоциональный стресс представляет собой ярко выраженное состояние психо - эмоционального характера. Обычно оно проявляется во время переживания человеком тяжелых жизненных ситуаций, которые значительно или слишком долго ограничивают удовлетворение его социальных, эмоциональных или духовных потребностей.

эмоциональный стресс физиология

Также эмоциональный стресс может быть последствием продолжительного ощущения страха. Обычно это происходит, когда потенциальная жертва стресса неожиданно для самой себя обнаруживает какую-либо новую и весьма серьезную опасность. Стрессовая реакция так же будет проявляться в возбуждении, хотя и эмоциональные переживания жертвы стресса будут несколько иными. Обычно эта реакция сводится к необходимости быстро мобилизоваться для преодоления возникшей трудности или надвигающейся опасности. Общие представления о явлении эмоционального стресса были сформированы благодаря тому, что в ходе психологических или социологических исследований удалось установить роль психического фактора в развитии эмоционального стресса.

Лечения и профилактика стресса

Известно, что нет лучше лекарства, чем хороший сон. Поэтому стоит задуматься о том, как вы спите. Вот некоторые рекомендации, которые помогут сделать ваш сон лучше.

- Очень помогают для нормального сна регулярные физические упражнения. Желательно их проводить на свежем воздухе за пару часов до сна.
- Перед тем, как лечь спать, можно принять теплую ванну, послушать негромкую спокойную музыку. Если есть возможность, совместите прием ванны с прослушиванием музыки. Старайтесь делать это каждый день.
- Чтобы сон был более крепким и здоровым, организму требуется гормон мелатонин. Его содержание повышается при приеме витаминов группы В, которых достаточно много в рисе, пшенице, ячмене, семечках подсолнуха, кураге. В рафинированных продуктах этих витаминов почти нет, поэтому старайтесь употреблять в пищу натуральные продукты, желательно с высоким содержанием углеводов

- Помочь справиться со стрессовым состоянием может равномерное, спокойно дыхание. Вдох следует делать глубокий, через нос. Выдыхать же надо медленно и через рот.
- При стрессе также важно правильно питаться. Еда должна быть легкой и хорошо усваиваться. Ешьте не спеша, небольшими порциями. После принятия пищи следует немного отдохнуть.
- Существуют народные способы борьбы со стрессом. Хорошим средством считается ромашка аптечная. Её отвар помогает справиться с головной болью, бессонницей, обладает успокаивающим действием. Эффективным расслабляющим свойством обладают также трава душицы и масло шалфея мускатного. Отличным средством переутомления является мелисса. Её используют, чтобы снять напряжение, беспокойство, она может помочь даже при сильных стрессах. Чай из мелиссы хороши

