

Выполнил: Ансар Малих

Проверила: Бекказинова
Данара Булатовна

Кафедра нормальной физиологии КАЗНМУ

Тема:

«Учение Селье о стрессе»

План

- 1) Понятие
- 2) Предыстория
- 3) Классификация по типу действия
- 4) Стадии стресса п Селье
- 5) Виды стресса по Селье
- 6) индивидуальные особенности

Понятие стресса

- В принципе, состояние стресса — это одно из нормальных состояний человека. Стресс (от англ. stress — нажим, давление) — это любое более или менее выраженное напряжение организма, связанное с его жизнедеятельностью. Речь идет о совокупности стереотипных, филогенетически запрограммированных реакций организма, вызываемых воздействием различных интенсивных стимулов окружающей нас среды, трудными жизненными ситуациями. По своей начальной сути возникающие реакции организма имеют адаптационный характер. И в этом качестве стресс — неотъемлемое проявление жизни. Следовательно, дело не в наличии стресса как такового, а в его количестве (выраженности), перерастающем в качество.

Предыстори я

- Начало созданию биологической концепции стресса положил Ганс Селье в 1936 г. Одна из главных **функций психики**, по его мнению — это уравнивание деятельности организма с постоянно изменяющимися условиями внешней среды.
- Термин «стресс» часто употребляется весьма вольно. Он используется в медицине, физиологии, социологии, психологии и других науках. В силу этого представление о стрессе необычайно расплывчато и многозначно, и в литературе встречается множество путаных и противоречивых определений и формулировок, поэтому необходимо определить, чем не является стресс. Стресс — это не просто нервное напряжение (хотя нервное напряжение тоже стресс). Этот факт нужно особенно подчеркнуть. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Чтобы понять это определение, нужно сперва объяснить, что подразумевается под словом «неспецифический». Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потери тепла с поверхности тела. На солнце мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Мышечное усилие, например, бег вверх по лестнице с максимальной скоростью, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе. Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, — это и есть сущность стресса. С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели сына, испытывает страшное потрясение. Если окажется, что сообщение было ложным, и если сын неожиданно войдет в комнату, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, но их стрессорное действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым.

Классификация стрессов по типу действия

- **По типу воздействия** на человека стрессы можно подразделить на следующие виды:
 - системные стрессы, отражающие напряжение преимущественно биологических систем. Они вызываются отравлением, воспалением тканей, ушибами и т. п.;
 - психические стрессы, возникающие при любых видах воздействий, вовлекающих в реакцию эмоциональную сферу.

Стадии стресса по Селье

- **Г. Селье выделяет три основные стадии развития стресса:**
 - первая стадия — аларм-стадия, или стадия тревоги;
 - вторая стадия — стадия резистентности, или сопротивления;
 - третья стадия — стадия истощения.

Течение первой стадии

- На первой стадии происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма, человек находится в состоянии напряженности и настороженности. На этой фазе часто проходят заболевания, которые относятся к разряду так называемых «психосоматических»: гастриты, колиты, язвы, мигрени, аллергии. Правда, к третьей стадии они возвращаются с утроенной силой.

Течение второй стадии

- Если стрессогенный фактор слишком силен или продолжает свое действие, то наступает стадия резистентности, которая характеризуется практически полным исчезновением признаков тревоги; уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного. На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов. Если стрессогенный фактор является чрезвычайно сильным или же действует длительно, развивается стадия истощения.

Течение третьей стадии

- На стадии истощения энергия исчерпана, физиологическая и **психологическая защиты** оказываются сломленными. Вновь появляются признаки тревоги. В отличие от первой стадии, когда стрессовое состояние организма ведет к раскрытию адаптационных резервов и ресурсов, состояние третьей стадии больше похоже на «призыв о помощи».
- По образному сравнению Селье, эти три фазы общего адаптационного синдрома напоминают стадии человеческой жизни: детство (с присущей этому возрасту низкой сопротивляемостью и чрезмерными реакциями на раздражители), зрелость (когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость) и старость (с необратимой потерей сопротивляемости и постепенным одряхлением), заканчивающаяся смертью.

Виды стресса по Селье

- Селье выделяет два вида стресса — эустресс и дистресс. Дистресс всегда неприятен, он связан с вредоносным стрессом. Эустресс сочетается с желательным эффектом — активизируются психические процессы, эмоции носят стенический характер.

Индивидуальные особенности

- Один и тот же стрессор может вызвать неодинаковые последствия у разных людей. Селье связывает это с «факторами обусловливания», которые избирательно усиливают или тормозят то или иное проявление стресса. «Обусловливание» может быть внутренним (генетическое предрасположение, возраст, пол) и внешним (прием внутрь гормонов, лекарственных препаратов, диета). Играет роль и реактивность организма, изменяющаяся в зависимости от внутренних и внешних условий. Одна и та же ситуация может вызвать тревогу у одного человека, фрустрацию у другого, конфликт у третьего. Кроме того, один и тот же человек способен проявлять разные состояния — от безразличия до психического срыва. Так, психолог О. Мик-шик выделял различные пределы «прочности» поведения человека в критических ситуациях:
 - один тип личности «распадается» уже на физиологическом уровне (погружается в сон от переутомления, перестает реагировать на окружающее, впадает в ступор);
 - другой тип «ломается» на психическом уровне (теряет силу воли, способность думать, принимать решения и т. д.);
 - третий — на социально-психологическом уровне (сохраняет физическую и психическую мобилизованность, но изменяет своим жизненным принципам и установкам; например, жертвует жизнью окружающих ради своего спасения или бежит с поля боя).