

# Психология стресса



*В одно окно смотрели двое:  
Один увидел – дождь и грязь,  
Другой – листвы зеленой вязь,  
Весну и небо голубое!  
...В одно окно смотрели двое*

# *Актуальность*

---

- 70% болезней связаны с эмоциональным стрессом
- 96% болезней - психосоматической природы
- В Европе ежегодно умирает 1 миллион человек – как следствие стрессогенных нарушений сердечно-сосудистой системы
- Следствием хронического стресса являются: сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, желудочно-кишечные заболевания, диабет, репродуктивные нарушения, снижение либидо, снижение иммунитета, ревматический артрит, крапивница, псориаз, дерматит, мигрень, депрессия, нервоз
- Старение – как фаза истощения стрессом
- 85,5% невротических расстройств – результат хронического стресса
- 14,5% невротических расстройств – результат острого стресса
- Снижение профессионального долголетия

**Стресс** (от англ. stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) — совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов—стрессоров, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.



Впервые в физиологии и медицине термин «Стресс» был использован в 30-е гг. XX в.

всемирно известным врачом и биологом Г. Селье,

Стресс представляет собой **общий адаптационный синдром**, обеспечивающий мобилизацию организма для приспособления к трудным условиям (Г.Селье).



# Формы стресса

---

1) **Эустресс** (полезный стресс). Он развивается при наличии следующих факторов: низкая длительность / интенсивность стрессора; положительный эмоциональный фон; имеются ресурсы для преодоления стресса; одобрение действий человека со стороны социума; наличие опыта решения подобных ситуаций.

2) **Дистресс** (вредный стресс) Он развивается при наличии противоположных эустрессу факторов.

Согласно концепции Р. Лазаруса разграничивается **физиологический стресс**, связанный с реальным раздражителем, и **психический (эмоциональный) стресс**, при котором человек (на основе индивидуальных знаний и опыта) оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую, трудную.



# Отличия между физиологическим и психологическим (эмоциональным) стрессом

Параметр	Физиологический стресс	Психологический стресс
<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

# Отличия между физиологическим и психологическим (эмоциональным) стрессом

Параметр	Физиологический 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>Влияние личностных качеств</b>	Незначительное	Очень значительное
<b>Примеры</b>	<p>Переохлаждение, вызванное долгим купанием</p> <p>Ожог горячим паром</p> <p>Интоксикация, вызванная приемом алкоголя</p> <p>Вирусная инфекция</p> <p>Обострение гастрита после приема острой пищи</p> <p>Травма (ушиб, перелом)</p>	<p>Выговор, полученный от начальника</p> <p>Повышение квартплаты</p> <p>Страх полетов на самолетах</p> <p>Семейный конфликт</p> <p>Беспокойство за здоровье близких родственников</p> <p>Несчастливая любовь</p> <p>Беспокойство по поводу будущего</p>





# ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

---



## Физиология:

- 1) Гипоталамус реагирует на стрессор
- 2) Посылает сигнал в гипофиз
- 3) Вырабатываются окситоцин и вазопрессин
- 4) Вызывают сокращение гладких мышц
- 5) поступление воды в почки
- 6) ↓ объем крови
- 7) ↓ АД
- 8) ↑ холестерин, сыворотка крови и др. жирные кислоты
- 9) ↑ вероятность закупорки артерий

# Стадии развития стресса (по Г.Селье)

---

1. стадия тревоги;
2. стадия сопротивления  
(резистентности);
3. стадия истощения.

# Типичные симптомы экзаменационного стресса

---

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:**

- ▣ усиление кожной сыпи
- ▣ головные боли
- ▣ тошнота
- ▣ «медвежья болезнь»  
(диарея)
- ▣ мышечное напряжение
- ▣ углубление и учащение  
дыхания
- ▣ учащённый пульс
- ▣ перепады артериального  
давления

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:**

- ▣ чувство общего  
недомогания
- ▣ растерянность
- ▣ паника
- ▣ страх
- ▣ неуверенность
- ▣ тревога
- ▣ депрессия
- ▣ подавленность
- ▣ раздражительность

## **КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:**

- ▣ чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете
- ▣ неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
- ▣ воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т. п.)
- ▣ кошмарные сновидения
- ▣ ухудшение памяти
- ▣ снижение способности к концентрации внимания, рассеянность

## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:**

- ▣ стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
- ▣ избегание любых напоминаний об экзаменах
- ▣ уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
- ▣ вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
- ▣ увеличение употребления кофеина и алкоголя
- ▣ ухудшение сна
- ▣ ухудшение аппетита

# Синдром эмоционального выгорания

---

(англ. *burnout*) — понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, **проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.**



# Основные составляющие СЭВ:

---

- **эмоциональная истощенность** (наличие чувства эмоциональной опустошенности и усталости от работы);
- **деперсонализация** (циничное отношение к труду и объектам своего труда);
- **редукция профессиональных достижений** (возникновение у специалиста чувства некомпетентности и осознание неуспеха в выбранной профессии).

# Синдром хронической усталости (СХУ)

---

- заболевание характеризуется длительной усталостью, не устраняющейся даже после продолжительного отдыха.
- возникновение связано с развитием невроза центральных регуляторных центров вегетативной нервной системы, обусловленное угнетением деятельности зоны, отвечающей за тормозные процессы.
- провоцирующими заболеванием факторами является несбалансированная эмоционально-интеллектуальная нагрузка в ущерб физической деятельности.
- апатия, депрессия, беспричинные приступы гнева, агрессия с частичной амнезией и др.



# Стрессоустойчивость

## Управление стрессом

---

Господи, дай мне сил изменить то, что я могу изменить;  
терпения, чтобы принять то, что я не могу изменить;  
и мудрости, чтобы отличить одно от другого.

*Молитва Мудреца*

## ***Личностные ресурсы*** преодоления стресса:

---

- активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;
- сила Я-концепции, самоуважение, самооценка, собственная значимость, самодостаточность;
- активная жизненная установка — чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- позитивность и рациональность мышления;
- эмоционально-волевые качества;
- физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности).

# Информационные и инструментальные ресурсы:

---

- способность контролировать ситуацию (степень ее воздействия на человека оценивается адекватно);
- умения, инструментальные технологии для достижения желаемых целей (мастерство, компетентность, технологии освоения новых знаний и навыков);
- готовность к самоизменению, интерактивные техники изменения себя и стрессогенной ситуации, активность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стресс-ситуации;
- способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации;
- материальные ресурсы: высокий уровень материального дохода и материальных условий (позволяющие восстанавливать первичные физиологические потребности), безопасность жизни, стабильность оплаты труда, хорошие гигиенические факторы труда и жизнедеятельности

## Модель жизнестойкости С. Мадди

Одним из базовых компонентов

---

формирования стрессоустойчивости

является жизнестойкость

личности. Понятие «жизнестойкость» было

введено американским психологом

Сальваторе Мадди (*Maddi, 1984*)

**Жизнестойкость** (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: *вовлеченность, контроль, принятие риска.*

# Технология управления стрессом состоит из последовательного выполнения четырех действий:

---

- 1. Своевременное распознавание стресса.** Цель – вовремя начать поиск причины стресса, чтобы ее изменить.
- 2. Выбор оптимального поведения.** Цель – овладеть стрессовой ситуацией.
- 3. Использование приемов антистрессовой самозащиты.** Цель – преобразовать стресс из разрушительной в созидательную силу.
- 4. Восстановление израсходованного ресурса,** противодействие хронической усталости. Цель – предотвратить болезни дистресса

# Приемы индивидуальной профилактики стресса

---

## 1. Здоровый образ жизни

- *Режим труда и отдыха*
- *Сон*
- *Отказ от вредных привычек*
- *Закаливание*

## 2. Рациональное питание

## 3. Физические упражнения

## 4. Активный отдых

# Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса

---

1. Формирование начальных навыков саморегуляции

- *Саморегуляция мышечного тонуса.*
- *Саморегуляция ритма дыхания.*

2. Аутогенная тренировка

3. Медитация

4. Позитивное мышление

## Рекомендуемая литература

---

1. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. 386 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Рига : Виета, 1992. – 109 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002. 496 с.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление: ПЕР СЭ; Москва; 2006. 279 с.
5. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е.Водопьянова, Е. Стариченко. – СПб., 2008. 336 с.
6. Бохан Т. Г. Проблема стресса в психологии: трансспективный анализ. / Т. Г. Бохан. – Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 156 с.
7. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений/[Т.Н.Гуренкова, И.Н.Елисеева, Т.Ю.Кузнецова и др.]; под общ.ред. Ю.С.Шойгу.-М.: Смысл; Издательский центр Академия, 2009. 320 с.
8. Сапольски Р. Психология стресса / пер. с англ. М. Алиевой, Н. Буравовой, С. Коварова и др.; под ред. Е. И. Николаевой. Изд-во: Питер. 2015. 480 с.