

# 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>	Переохлаждение, вызванное долгим купанием Ожог горячим паром Интоксикация, вызванная приемом алкоголя Вирусная инфекция Обострение гастрита после приема острой пищи Травма (ушиб, перелом)	Выговор, полученный от начальника Повышение квартплаты Страх полетов на самолетах Семейный конфликт Беспокойство за здоровье близких родственников Несчастливая любовь Беспокойство по поводу будущего



# 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.