

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА.



ЦЕЛИ:

- Получить представление о стрессе.
- Осознать степень влияния стресса на самочувствие человека.
- Освоить техники предупреждения и выхода из стрессовой ситуации.



ПЛАН РАБОТЫ

1. Определение понятия стресс.
2. Влияние стресса на организм/общий адаптационный синдром.
3. Стресс – зло или благо?
4. Техники противостояния стрессу.

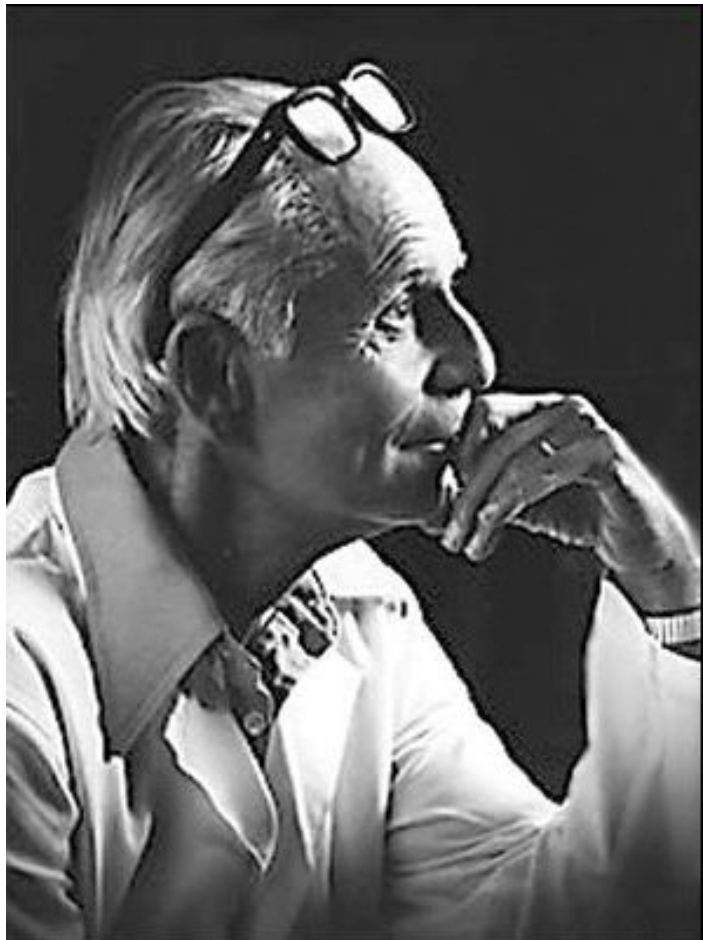


СТРЕСС

это состояние напряжения (физиологическая реакция), возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Ответ организма на любые предъявленные ему требования



МОНРЕАЛЬ, 26 ЯНВАРЯ 1907), ВЕНА — 16 ОКТЯБРЯ 1982, МОНРЕАЛЬ) — КАНАДСКИЙ ЭНДОКРИНОЛОГ, 26 ЯНВАРЯ 1907), ВЕНА — 16 ОКТЯБРЯ 1982, МОНРЕАЛЬ) — КАНАДСКИЙ ЭНДОКРИНОЛОГ АВСТРО-ВЕНГЕРСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



Селье рассматривал физиологический стресс как ответ на любые предъявленные организму требования, и считал что с какой бы трудностью не столкнулся бы организм, с ней можно справиться двумя типами реакций: активной, или борьбы, и пассивной, или бегства от трудностей или готовностью терпеть их.

СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР, ИЛИ СТРЕССОР

это любое воздействие на психику человека, вызвавшее у него состояние напряжения, независимо от того положительное оно или отрицательное.

Наличие различных стрессоров – это неизбежное явление в жизни каждого человека.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- Повышение кровяного давления
- Учащение пульса
- Замедление или остановка пищеварения
- Потливость
- Углубление и ускорение дыхания
- Увеличение уровня сахара в крови



ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

- Стадия мобилизации
- Стадия сопротивления
- Стадия истощения



СТРЕСС — ЗЛО ИЛИ БЛАГО?



УМЕРЕННЫЙ СТРЕСС

- Эффективное функционирование разума и тела
- Организм готов к оптимальному режиму работы
- Обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил



СИЛЬНЫЙ СТРЕСС

- Развитие болезней сердца
- Нарушение работы иммунной системы организма
- Язва желудка
- Нарушение нормальной деятельности человека



**СТРЕСС НЕОБХОДИМО
ПОДДЕРЖИВАТЬ НА
ОПТИМАЛЬНОМ УРОВНЕ, ТОГДА
ОН ПОЛЕЗЕН ДЛЯ АКТИВНОЙ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

- Уверенность в возможностях управлять своим поведением и поступками
- Жить с собой в согласии
- Изменять восприятие событий
- Противопоставлять негативным мыслям положительные
- Ставить посильные задачи
- Радоваться своим и чужим успехам
- Заниматься физической культурой
- Соблюдать режим дня, труда и отдыха



Будьте здоровы!

