

Күнделікті өмірде кездесетін стресс

Орындағандар: 63 топ

1. Абел Ақсауле
2. Жамаладин Инабат
3. Жумагулова Салтанат
4. Тұрсынбай Мереке



Стресс



Қатты күйзелу, абыржу, мөлшерден тыс ширақтылық деген сияқты бірнеше мағынаны қамтитын жалпылама сөзбен айтылған адамның ерекше күйі. Адамның жеке ерекшеліктеріне, мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің типтеріен байланысты стресстің бірнеше түрлері анықталады

Стресс туралы ілім

- Ганс Сельемен негізі құралған қазіргі медицинаның ең басты бөлімдерінің бірі. Ганс Селье 1926 жылы әр түрлі өзін нашар сезінумен зардап шегетін аурулар туралы алғашқы бақылауын жазды. Бұндай аурулардың бәрінде тәбеттің болмауы, бұлшық ет әлсіздігі, АҚҚ жоғарылауы, жетістікке талпынудың жоғалуы сияқты өзгерістер байқалады. Ол оны дай ауру синдромы сияқты белгіледі. Ол көптеген адамдардың ағзасында ауырған кезде



*Ганс Селье – автор
гипотезы об общем
адаптационном синдроме*

Стресс түрлері

Жедел

Жедел стресте қорғаныс механизмдері қысқа уақытты-тек тітіркенгіштік әсер еткенде қосылады.

Созылмалы

Созылмалы стресте организмге ұзақ уақытта әсер етеді.

**Жағымды
стресс**

Ұзақтайтын көтеріңкі көңіл күйде болуға әкеледі,оның өзі организмге жақсы әсер етеді:иммунитет артады,аурулардың беті қайтады,адам қуаныш толысуын сезеді,өте жақсыкөрінеді және тамаша сезінеді.

**Жағымсыз
стресс**

Дағдылы қалыптан ұзақ уақытқа шығарып тастайды және денсаулығына елеулі зиян келтіреді

Күйзеліске нелер түрткі болуы мүмкін?

- Физикалық түрткілер: ыстық, суық, шу, от, жол қозғалысы, зорлық – зомбылық, аурулар, жұмыс жағдайларының нашарлығы және т.б.
- Әлеуметтік түрткілер: қоғамдық, экономикалық және саясаттық; отбасылық; жұмыспен, мансаптылықпен байланыстылар; жеке адамдар аралық
- Отбасылық түрткілер: міндеттерді бөлу, қызғаншықтық, құндылықтар жүйесіндегі өзгешелік, аурулар (отбасындағы өлім – жітім және т.б.

Стресстің (күйзеліс) бірнеше сатылары болады. Олар:



**Бірінші
(үрейлену сатысы)**



**Екінші
(қарсыласу сатысы)**



**Үшінші (әлсіреу
сатысы)**



Бірінші (үрейлену сатысы)

Мұндай кезеңде жүрек жиірек соғады , ас қорыту уақытша тойтарылады. Адам бұндай күйде ұзақ бола алмайды, өйткені шаршайды.

Екінші (қарсыласу сатысы)

Ол күйзеліс жағдайының даму және жалғасуына қарай басталады. Бұл сатыда адам жағдайларға бейімделе отырып , қолайлы ережеде әрекеттенеді. Бұл саты біршама ұзаққа созылуы мүмкін.

Үшінші (әлсіреу сатысы)

Әлсіреу сатысы, егер күйзеліс тым күшті немесе ұзақ болғанда басталады. Оның белгілері; сезім әрекетіне бой алдырған (үрейлену, енжарлық, кейігіштік, психикалық шаршағандық), мінез – құлықтық (жауаптылықтан және өзара қатынастан бойды аулақ салу, ойда болмайтын мінез көрсету, өзіне көңіл қоймау) және соматикалық (денсаулықтың нашарлауы, жүдеу, тым көптеп дәрі – дәрмек қолдану) салаларында басталады. Қарсыласу мүмкіншілігін жоғалту ауруларға, психологиялық жарақат алуға, әкеліп соғады.

Күйзелістің екі түрі:

«Жағымды» күйзеліс ұзақтайын көтеріңкі көңіл күйде болуға әкеледі, оның өзі организмге жақсы әсер етеді: иммунитет артады, аурулардың беті қайтады, адам қуаныш толысуын сезінеді, өте жақсы көрінеді және тамаша сезінеді.

«Жағымсыз» күйзеліс дағдылы қалыптан ұзақ уақытқа шығарып тастайды және денсаулығына елеулі зиян келтіреді.

Негізгі белгілері:

- **ұмытшақтық**
- **көтеріңкі қозғыштық**
- **тұрақты шаршағандық**
- **әзіл – оспақты түсіне білуден айырылу**
- **кенет тартылатын сигарет санының көбейуімен бірге бір мезгілде алкогольдік ішімдікке құмарту**
- **ұйқы мен асқа деген зауықтылықтың жоғалуы**
- **ақыл – естің төмендеуі**
- **кейде, бас, арқа, асқазан тұстарында былай айтылатын «психосоматикалық» ауру**

Стреспен қалай күресу керек

Стресс- сен ұйқыдан айғайлап оянған кезде, әлі көзің ілінбегенін сезіну.

Стресс- адамның эмоциялық сабырлығы мен тепе-теңдігін бұзатын төтенше жағдайларға организмнің жауап әрекеті.

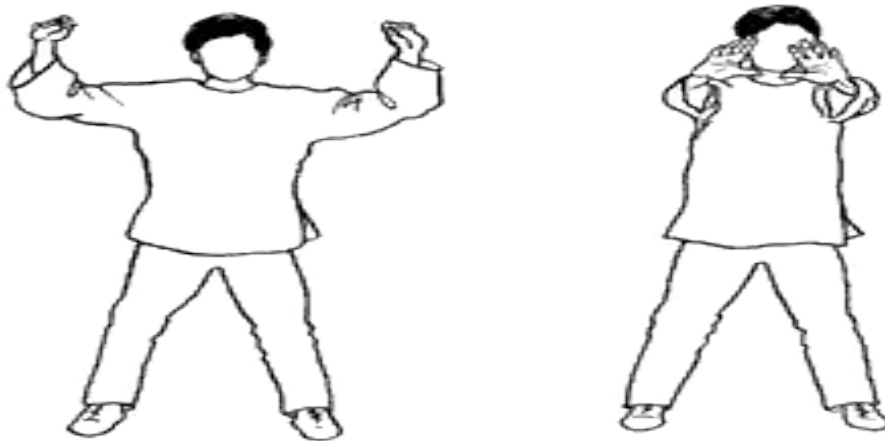
Ақпараттық стресс субъект тапсырманы орындай алмайтын, талап етілетін қарқында дұрыс шешім қабылдауға үлгермейтін кезде пайда болады.



Эмоциялық стресс -қауіп-қатер, реніш, т.б, жағдайларында пайда болады. Және де оның әр түрлері – импульсивті, тежелушілік, генералдандырылған – эмоциялық өзгерістерге, қозғалыс және сөйлеу мінез-құлықтарының бұзылуына алып келеді.

Күйзеліс жағдайында жүргеніңізді анықтау тәсілі:

Қолдарыңызды алға созып, босаңсытып ұстаңыз. Ойыңызды жинақтау үшін көзді жабуға болады. Іштей қолымыздың ақырындап екі жаққа жайылуын немесе бір-біріне магнитше тартылуын тілейміз. Сабырмен 5-10 секунд күте тұрыңыз. Қолыңыз қозғалды ма? Демек, сізде стресс жоқ, күніңіз сәтті болмақ! Алайда егер сіз не жайлы ойлағыңыз келсе, соны ойлай алмасаңыз, ой сізге өзінен-өзі келетін болса, сіздің проблемаға байланып қалғаныңыз, бұл кезде қолдар қозғалмайды. Демек, стресс? Не істеу керек?



«Бастан» - адам проблеманы шешсе, стресс жойылады. Немесе стресті жоятын психотерапия, психоталдаудан кейін.

«Тәннен» -стресс, мысалы, дәрі-дәрмек қабылдау және басқа табиғи тәсілдермен жойылса. Мазасыздықтан құтылуға инетерапия, массаж, душ, ванна, дене жаттығулары көмектеседі.

Бұлшықеттеріңізге жүктеме қажет. Оңаша қалып, жаттығу жасаңыз, немесе ғимараттан шығып, біршама жерге дейін жүгіріп барыңыз.



Басқа бір нәрсеге назар аудару. Қолыңызға түскен кітапты ала сала оқыңыз, оның мазмұнына түсіне бастағанша оқу керек. Қолыңызда тіпті газет те болмай қалды ма? Онда досыңызға немесе көптен бері хабарласпай кеткен басқа адамға телефон шалыңыз. Оның жағдайын, ата-анасының халын, т.б. жайлы сұраңыз. Оның проблемаларына егжей-тегжейлімән беріңіз, ақыл-кеңес беріңіз. Содан кейін өзіңізге маза бермей жүрген мәселе жайәлы айтып беріңіз, сонда кәдімгідей жеңілдеп қаласыз.

Болған оқиғаны асыра бағалау. Өзіңізді ренжіткен адамның мінез-құлқына ақтау тауып көріңіз. Мүмкін әйелімен ұрысып қалған шығар, қоғамдық көлікте біреудің тілі тиген болар, директорынан сөгіс алған шығар... Орын алған оқиғадан бір жақсылық іздеп көріңіз. Бұдан да жаман болуы мүмкін екеніне өзіңізді сендіріңіз.

Намаз оқу. Діндар адам намаз оқу арқылы жан-жүрегін тазалай алады.

Қалжың. Күрделі нәрсені ойынға айналдырыңыз. Күлкіні «желе-жортып жүгіру» деп атайды.

Стреспен қалай күресу керек

1) Егер сіз белгілі бір жұмысты істеп үлгере алмай отырсаңыз, өзіңіздің әріптесіңізден көмек сұраңыз. Сонымен қатар өз уақытыңызды жоспарлауға тырысыңыз, өйткені стресстің себебі сіздің оны істей алмауыңызда болып табылады және ұдайы аврал күйінде қалуыңыз. Күндік жоспарды құрудан бастаңыз, содан соң апталық, айлық. Сонымен бірге шектен тыс жоспарлау да стресстің себебі болуы мүмкін. Сондықтан күн тәртібін уақытыңыздың тек 70% ғана құрыңыз, қалған уақытты жоспарсыз кездесулерге, демалысқа және басқа да жағымды айналысуларға қалдырыңыз.



Өзіңізбен бірге гармонияда өмір сүріңіз.

Әрбір адамның өмірінде белгілі бір басымдылықтар бар: жанұя, жұмыс, жолдастар, хобби. Мысалы, жұмысқа ғана барлық уақытты бөліп, бір нәрсемен ғана өмір сүрмеңіз. Бір нәрсеге ғана шамадан тыс көңіл бөлу сізді бұл аймақта маңызды жетістіктерге, ал басқасында сәтсіздікке әкелуі мүмкін. Егер сіз ажырасу үстінде болсаңыз, жұмыстағы жетістік сізге үлкен қуаныш әкелмейді. Өз уақытыңызды үйлесімді бөлуге ынталыныңыз. Егер сіз жақсы жұмыс істесеңіз, жақсы демалуға тырысыңыз. Бос уақытты жақсы көретін және жақын адамдармен өткізіңіз. Түскі ас уақытын өткізбеңіз. Жұмыс уақытында үзілістер жасаңыз.

Жайлылықтың өз аймағын жасаңыз

Сізге 5 жас болғанда, өзіңізді еске түсіріңіз. Ол кезде сізге сынған ойыншық, даладағы жаңбыр, ата-ананың жазалауы – бұл әлемдік масштабтағы трагедия болып саналды. Бірнеше жылдан кейін сіз мұны ұсақ-түйек деп санадыңыз, ал дәптердегі сия тамшысы, ұмытылған оқулық және математикадан екі бағасы үлкен проблема болып табылды. Қазір сіз не ойлайсыз? Маңызды клиенттің кетуі сіздің жаныңызды қалай алаңдатқаныңызды еске түсіріңіз, ал енді ше? Сіздің бұрынғы клиентіңіз өзін банкрот деп жариялады және сіздің бәсекелесіңізге белгілі бір ақша соммасын төлемегенін сіз білдіңіз. Енді бұл сізге құтқару болады деп санайсыз. Біз қиындықтарға немқұрайлы қараудың керектігін айтпаймыз. Жоқ, олар бізге көпке үйренуге және үлкен өмірлік тәжірибе алуға көмектеседі.

Егер сіз белгілі бір нәрсені орындай алмауыңызды сезсеңіз, жайлылықтың өз аймағына белгілі бір уақытқа жөнеліңіз. Бұл не? Қазір түсіндіреміз! Отырыңыз, денеңізді босатыңыз және жайлылықты сізге не беретінін еске түсіріңіз. Көңіліңіз босаған кезде сіз жұмсақ креслода кітап оқуды ұнатып немесе белгілі бір музыканы тыңдауды жақсы көретін шығарсыз. Әлде сізді таза ауада серуендеу немесе йогамен айналысу тыныштандырады. Жайлылық аймағына сізді ненің әкететінін тапқан кезде, әрқашанда шектен тыс шығар кезін сезінгенде, өз жайлылық аймағына түсе алатындай сіз қажетті жағдай жасаңыз. Яғни егер сізге йогамен айналысу ұнаса, үзіліс жасап тыныс жаттығуларымен айналысыңыз. Егер сізді жағымды музыка тыныштандырса, қалаулы композициялары бар дискті жазып алып, музыканы тыңдаңыз. Ең бастысы, сізге керек кезінде сіз өз жайлылық аймағында болсаңыз болды. Мысалға, егер сіз өз креслоңызда жантайып отырып, газет оқысаңыз, яғни демалыс пен тыныштықты қажетсінетіңізді өз жақындарыңызды, әріптестеріңізді ескертіңіз. Бірақ бұл жұмыс орнында әрдайым газет оқып, өз қызметтік міндеттерді орындамауды білдірмейді. Барлығының өз орны болу қажет!