

# СТРЕСС

Преподаватель Баженова Елена  
Викторовна

---

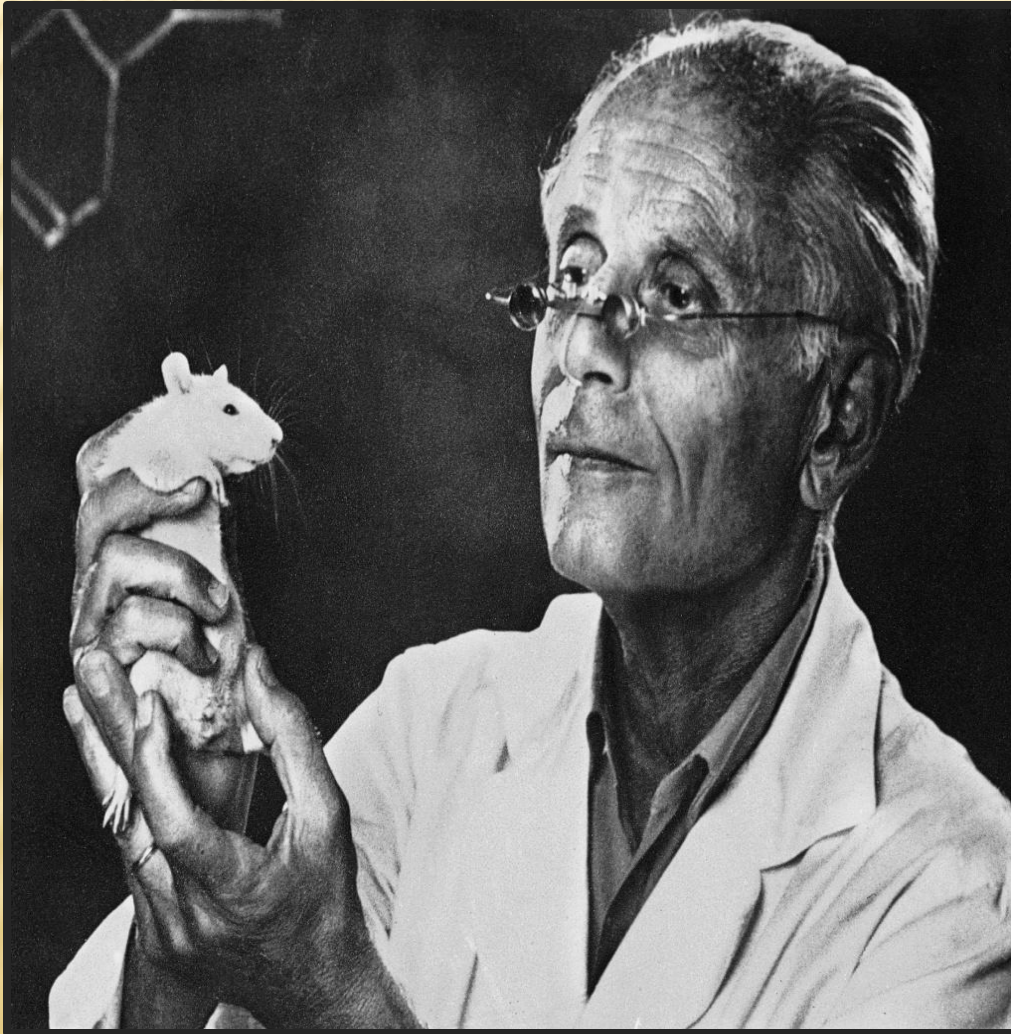
СПб ГБПОУ «Медицинский колледж N°  
1»

**СТРЕСС - (АНГЛ. *STRESS* - ДАВЛЕНИЕ, НАЖИМ, НАПРЯЖЕНИЕ) ЗАНИМАЕТ ОСОБОЕ МЕСТО СРЕДИ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА, ТАК КАК УСТОЙЧИВ, ДЛИТЕЛЬНО СОХРАНЯЕТСЯ И ИМЕЕТ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРИЧИНЫ**



# ГАНС СЕЛЬЕ (1907-1982)


КАНАДСКИЙ ПСИХОФИЗИОЛОГ, ЭНДОКРИНОЛОГ АВСТРО-ВЕНГЕРСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



Ввел понятие  
**«стресс»**

в **1936** году

при описании  
**адаптационного  
синдрома**



**Стресс** - неспецифический  
ответ организма на  
предъявляемые ему внешние  
или внутренние требования  
(стрессоры), который помогает  
приспособиться к возникшему  
затруднению, справиться с ним

**Стресс** (в психологии) - состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах



# ПРИЧИНЫ СТРЕССА (стрессоры)

- **Неконтролируемые** - к ним относятся следующие причины негативного влияния на человека: ухудшение погоды, увеличение курса валют, инфляция, известие о болезни и др.
- **Подвластные** - это те причины, которые человек может исправить, но не делает этого, например: неспособность планирования дня, неумение определения приоритетов и т.п.
- **Самовольные** - вследствие превращения обыденной жизни в проблему. Человек переживает по всякой мелочи.

# ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

## 1 фаза тревоги резистентности

- возникает при непосредственном влиянии на организм человека стрессора, во время которой организм готовится к быстрым ответным действиям, осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость

## 2 фаза сопротивления

- максимально эффективной адаптации когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации

## 3 фаза истощения

- резервы организма катастрофически уменьшаются

# ВИДЫ СТРЕССА

## ЭУСТРЕСС

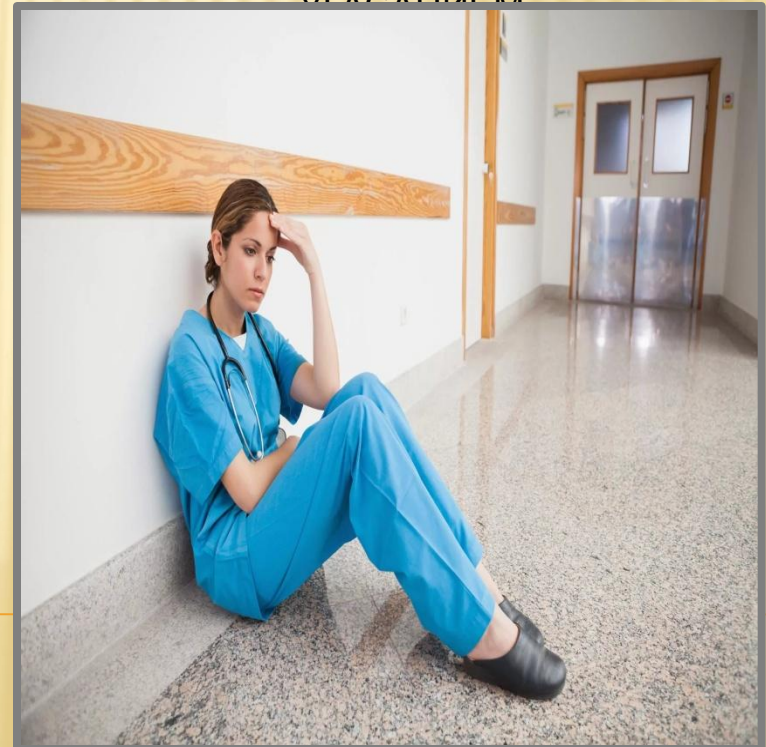
СТРЕСС СЛАБОЙ СИЛЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЙ ЧЕЛОВЕКА, ВЫЗВАННЫЙ ПОЗИТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ, ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ПРЕИМУЩЕСТВЕННО С ПОЗИТИВНОЙ СТОРОНЫ

**КРАТКОВРЕМЕННЫЙ** – ИМЕЕТ ПОД СОБОЙ ЕСТЕСТВЕННУЮ ОСНОВУ, СВЯЗАННУЮ С ИНСТИНКТОМ САМОСОХРАНЕНИЯ, ВОЗНИКАЕТ, ВНЕЗАПНО И МГНОВЕННО ПРОХОДИТ СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА



## ДИСТРЕСС

НЕГАТИВНЫЙ ВИД СТРЕССА РАЗРУШИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЕТ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ, ВОЗНИКАЕТ, ЧАЩЕ ВСЕГО, НЕОЖИДАННО, СПОНТАННО, ПРИ СОСТОЯНИИ НАПРЯЖЕНИЯ, ДОСТИГШЕМ КРИТИЧЕСКОГО ЗНАЧЕНИЯ, ИЛИ МОЖЕТ ЯВЛЯТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ “НАКОПЛЕННОГО” СТРЕССА, ПРИ КОТОРОМ МЕДЛЕННО ПРОИСХОДИТ СНИЖЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА, С ПОСЛЕДУЮЩИМ УБЫТОЧНЫМ





# ДИСТРЕСС

- **физиологический** – возникает при воздействии на организм различных внешних воздействий
- **психологический или эмоциональный** – связан с появлением ситуаций, в которых особо сильно переживаются различные эмоции
- **хронический** – является самым опасным, человек подвергается воздействию стрессоров ежедневно, и привыкает к напряжению настолько, что перестает обращать внимание на симптомы и их последствия
- **информационный** – возникает в ситуациях значительных информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей переработки поступающей информации и не успевает принимать правильные решения в требуемом темпе, особенно при высокой ответственности за последствия принятых решений

# КОПИНГ- МЕХАНИЗМЫ

(АНГЛ. *COPЕ* - СПРАВИТЬСЯ, СОВЛАДАТЬ)

## АДАПТИВНЫЕ

- воспринимать происходящие изменения как требующую решения сложную задачу и возможность приобретения нового опыта;
- обсуждение своих чувств с такими же медсестрами, а также со старшими медсестрами и психологами;
- контроль чувств и эмоций;
- чувство ответственности за все свои действия;
- самоуважение и уважение других, чувство собственного достоинства.

## НЕАДАПТИВНЫЕ

- увеличение потребления кофеина;
- переедание;
- курение, употребление алкоголя, наркотиков, лекарственных препаратов;
- прогулы,
- любое другое действие, которое либо будет гасить отрицательные эмоции, либо будет направлено на уход от проблемы.

# СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

## ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ

НАПРАВЛЕНО НА РАЗРЕШЕНИЕ  
ПРОТИВОРЕЧИЯ, ВЫЗВАВШЕГО  
СТРЕСС

- ▣ **противоборство:** люди, которые уверены в своей способности справиться со стрессорами, гораздо меньше страдают от их воздействий;
- ▣ **социальная поддержка,** которая должна включать не только отношения с близкими людьми, но и общение с теми, с кем работаем, отдыхаем, имеем общие интересы и увлечения;
- ▣ **планомерное разрешение проблем,** вызывавших стресс, так как все их одновременно решить невозможно, не вызвав новое напряжение.

## ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ

НАПРАВЛЕНО НА СНИЖЕНИЕ  
ИНТЕНСИВНОСТИ ЭМОЦИЙ, ВЫЗЫВАВШИХ  
СТРЕСС

- ▣ **дистанцирование от стрессора и избегание его** (поменять место работы или жительства, разорвать межличностные отношения с кем-либо и т.п.);
- ▣ **позитивная переоценка стрессора,** придание ему нового смысла, предполагающее способность извлекать позитивное содержание из стрессовых ситуаций;
- ▣ **самоконтроль и принятие ответственности** за выход из стресса.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ  
!**