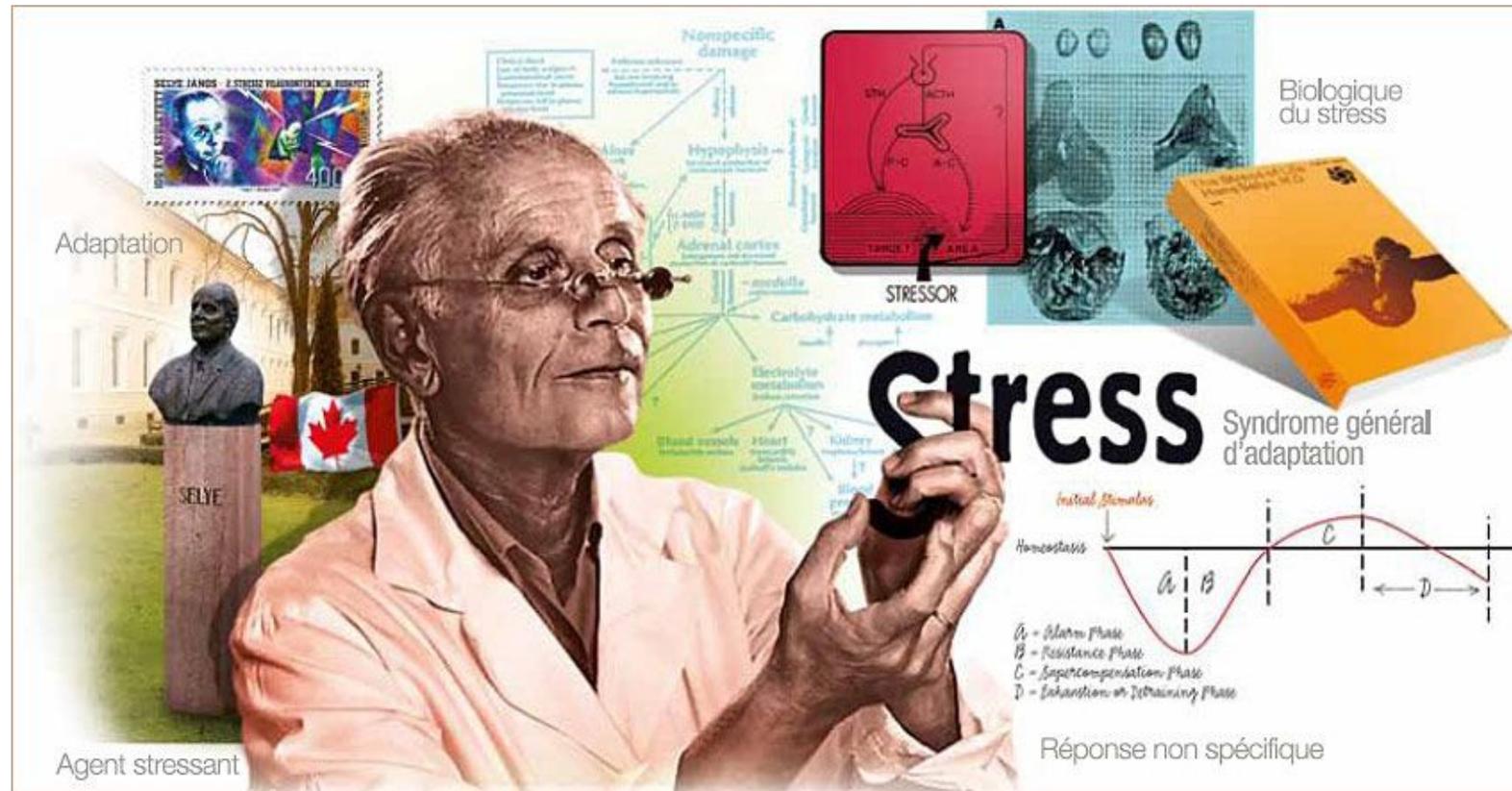


ТЕОРИЯ СТРЕССА СЕЛЬЕ: «СТРЕСС БЕЗ ДИСТРЕССА»



выполнила студентка гр. 9СОЦ18 Мария Игоревна Романова



Ганс Селье

(Hans Hugo Bruno Selye,

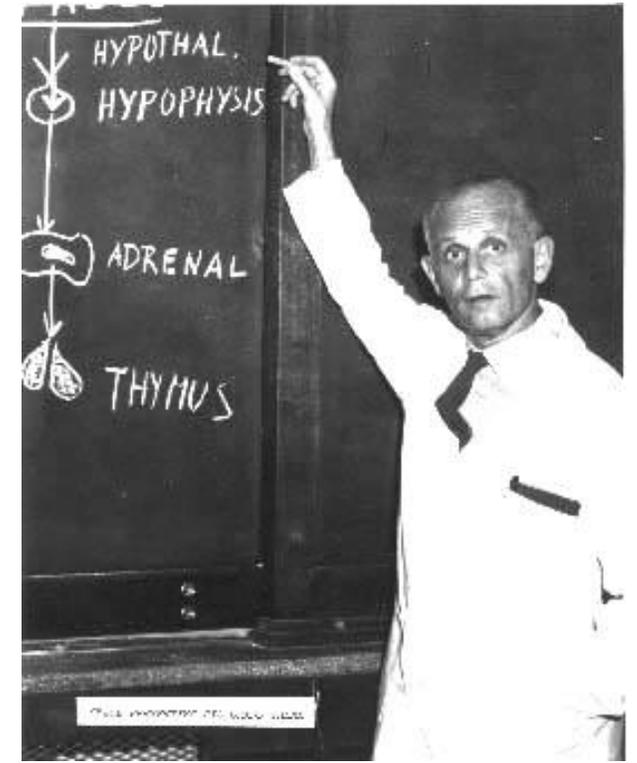
26 января 1907, Вена –

16 октября 1982, Монреаль)

выдающийся канадский эндокринолог
австро-венгерского происхождения.

1929 г. - докторская степень по
медицине и химии в Праге.

1936 г. – изучение стресса в
университете Макгилл в Монреале.



с 1945 г. – исследования в Монреальском университете: 40 сотрудников и 15000 лабораторных животных.

Основоположник учения о стрессе. Его работа, посвященная общему адаптационному синдрому (стрессу) была опубликована в 1936 году в журнале «Nature».

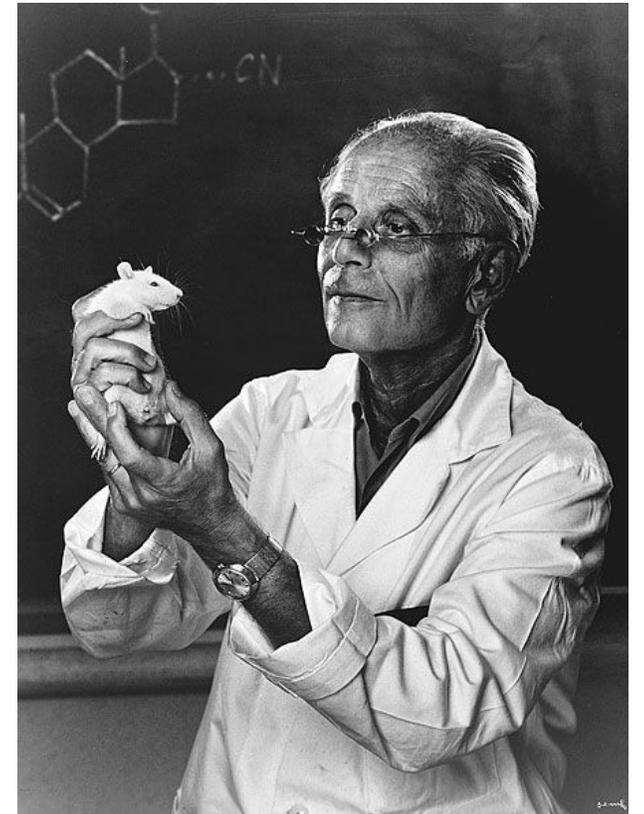
В 1949 году он был номинирован на Нобелевскую премию.

Понятие стресса по Селье

Стресс – физиологическое состояние организма; общий адаптационный синдром, возникающий в ответ на различные физические раздражители, нарушающий гомеостаз и нормальное состояние организма.

Сам термин «стресс» в те годы использовался для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдрома «бороться или бежать», введенного Уолтером Кэнноном, американским физиологом). Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для обозначения общего адаптационного напряжения.

Ганс Селье выявил понятие стресса в своих опытах над крысами: он выяснил, что **разные воздействия** (инфекции, травмы, отравления) **вызывают однотипную реакцию организма.**



Формы стресса

Эустресс –

- 1) стресс, вызванный положительными эмоциями;
- 2) несильный стресс, мобилирующий организм.



Дистресс –

негативный тип стресса, парализующий.



«С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации», – Г. Селье

Стадии стресса по Селье



Острые стрессовые реакции:

- физиологические;
- эмоциональные;
- ступор

Стадия сопротивления
Синтаксическая реакция:
приспособление, избегание
Кататаксическая:
борьба

Истощение и коллапс:

- психосоматические болезни;
- личностные деформации и т.д.

Влияние стресса на организм

Физические проявления:

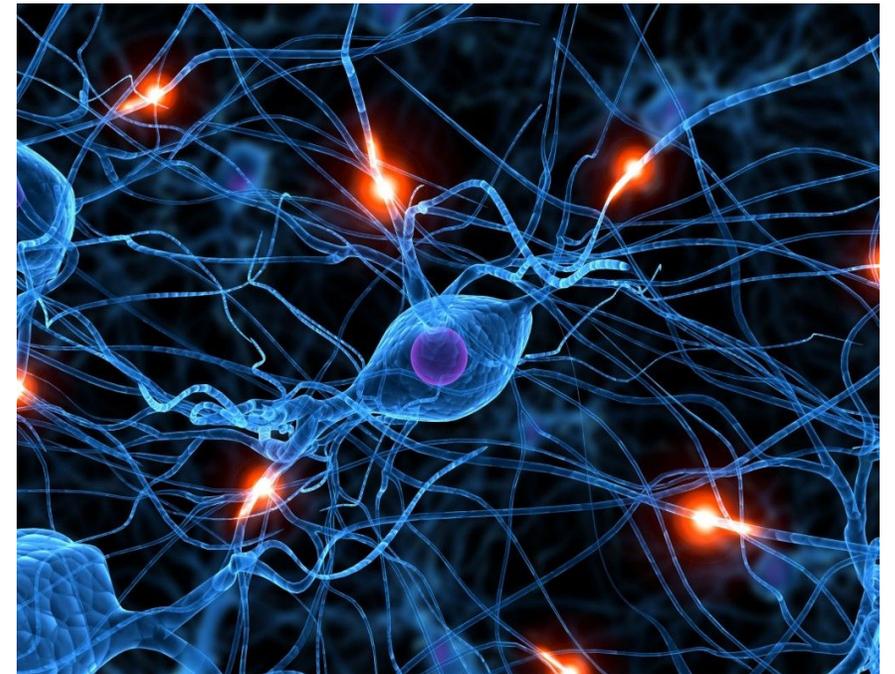
- мышечное напряжение, особенно в шее и плечах;
- расстройство желудка;
- головная боль, бессонница, учащенное сердцебиение;
- переедание, употребление алкоголя, курение;
- усталость.

Эмоциональные проявления:

- раздражительность, гнев;
- депрессия;
- тревога;
- перепады настроения.

Когнитивные проявления:

- трудности с концентрацией внимания, забывчивость;
- негативные, повторяющиеся мысли.



Развитие теории стресса Селье

В наше время стресс имеет более **эмоциональную** природу, нежели физическую, на которой была основана теория Селье.

По Анохину и Судакову, **стресс** – это эмоциональная реакция субъекта на среду и то, что в ней происходит; на неудовлетворение жизненно важных потребностей. Т. к. реакция – эмоции, а они поддаются контролю, то **отношение к ситуации можно изменить**.



Анохин Петр Кузьмич,
советский физиолог



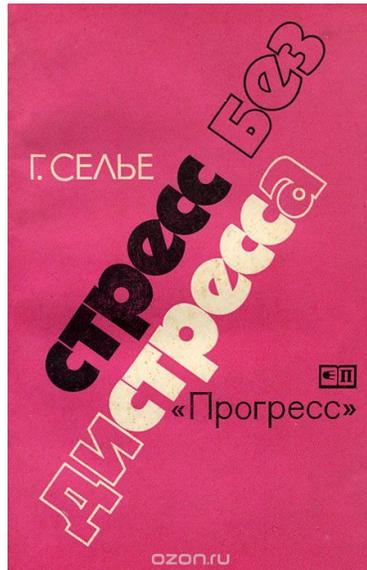
Судаков Константин Викторович,
ученый-физиолог

Сопротивление стрессу

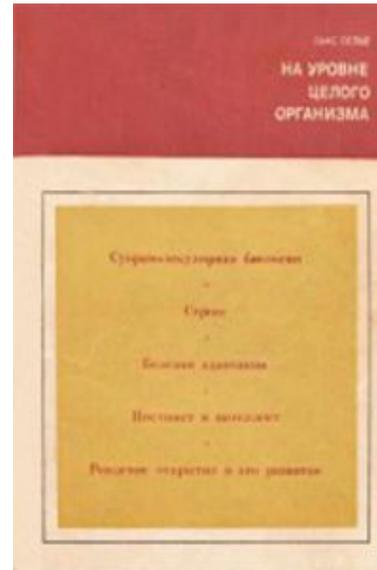
- **ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ;**
- **здоровая еда, сон, физическая активность;**
- **наличие близкого человека,**
удовлетворенность семейной жизнью;
- **творчество, успех в самореализации;**
- **выяснить, какие органы или механизмы**
регуляции наиболее чувствительны к
стрессу, уделять особое внимание
профилактике их заболеваний.



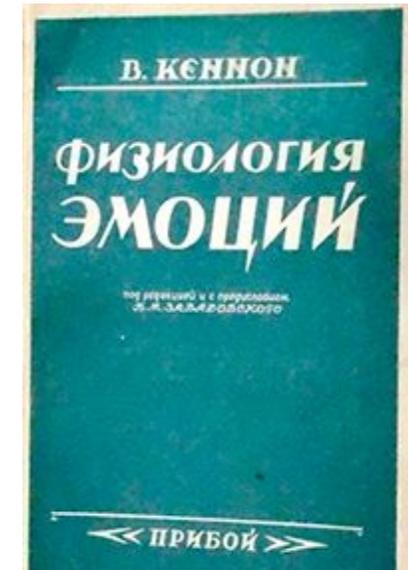
Литература по теме:



Селье Г. «Стресс без дистресса», 1982.



Селье Г. «На уровне целого организма», 1972.



Кеннон В. «Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости», 1927.

Спасибо за внимание!