

Смреcc



Жоспар:

I. Кіріспе

II. Негізгі бөлім:

а) Стресстің организмге қолайсыз әсерлері

б) Стресстің түрлері

в) Стресске қарсы күндік “қалыпқа келу”

III. Қорытынды

Пайдаланылған әдебиеттер

Стресс ағылшын тілінен аударғанда күштену, қиналу, зорлану деген мағынаны білдіреді. Ганс Селье студенттік шағында әртүрлі аурулары бар науқастарда кездесетін симптомдарға көңіл аударып, оған “стресс” деген түсінік берген. Ондай симптомдарға асқа тәбетінің төмендеуі, дене салмағының азаюы, бұлшық еттердің әлсіреуі мен ауырсынуларды жатқызды. Оны 1936 жылы “*стресс*” деген терминді ұсынды.

Қоршаған ортаның кез келген қолайсыз әсерінен организмнің бірбеткей серпілістерімен, жауап қайтаруымен көрінетін оның қорғану бейімделу мүмкіндіктерін жаңа деңгейде қалыптасуын айтады.

Стрессорларға яғни организмге қолайсыз әсерлерді:

Физиологиялық

Биологиялық

Психогендік

Әлеуметтік жағдайлар жатады.

Стресстің организм тіршілігіне маңызы өте зор. Оның әсерінен организм тіршілігіне қажет мүмкіншіліктердің жұмылдыруы болады. Осыдан ұдайы өзгеріп отыратын қоршаған ортаның жағдайына организмнің бейімделуі артады. Мұны адаптациялық синдром деп атайды.

Бұл синдром үш сатыдан өтеді:

Үрей

Организмнің төзімділігінің көтерілуі

Қалжырау

Үрей сатысында организм ықпалдарға бейімделуі іске қосылады. Бұл саты 2 фазадан тұрады:

Соққы фазасы – бұлшықет әлсіздігі, артерия қысымының төмендеуі-гипотермия.

Соққыға қарсы.

Стресс кезінде нейтрофилдерде бір зат өндіріледі. Ол затты нейтрофилаксин деп атайды. Кез келген стрессте адаптация дамиды. Адаптация дегеніміз нерв пен эндокрин жүйесінің, организмнің қорғалу, бейімделу мүмкіндіктерінің жаңа сапалы деңгейде қалыптасуына әкелетін күрделі динамикалық жануарлар мен адам организмне тән қасиеттер. Организмнің адаптациясы 2 сатыдан болады: жедел, біртіндеп.

Стресстің адаптациялық маңызы.

Стресстің адаптациялық әсері мына жолдармен болуы мүмкін:

Жағымсыз ықпалдың әсерінен организмде энергияның және құрылымдық заттардың жұмылдырылуы болады. Осыдан қанда глюкоза, амин қышқылы, май қышқылының деңгейі көтеріледі.

Стресс кезінде тіршілікке маңызды мембрана мен байланысқан нәруыздардың рецепторлардың адаптацияға қалыптасуы әлсірейді.

Стресс кезінде аэроптық гликолиздің артуы ағза тіндерін гипоксияға төзімділігін көтереді.

Стресс адамға екі жағдайда әсер етеді:

Организмге әсер еткен ықпал қарқындылығы артық болып стресс дамиды жүйенің белсенділігі қатты көтерілуінен

Стрессті шектейтін жүйенің туа біткен және жүре пайда болған тапшылықтарынан

Жүре пайда болған бұл ферменттің аз түзілуінен немесе белсенділігінің төмендеуінен қоршаған ортаның ластануынан, ашығудан, тамақты микроэлементтердің витаминдері, витаминдердің тапшылығынан дамиды.

Дерттің дамуы мына жолдармен болуы ықтимал:

Организмде адаптацияға жауапты функциялық басым жүйе қалыптасқан жағымсыз ықпалдың әсерінен жұмылдырылған құрылымдардың тек энергетикалық заттар дұрыс пайдаланылмайды. Сондықтан организмде ыдырау түзілу процесстерінен басым болады.

Стресс кезінде қанда катехоламиндермен көбейіп кетуі, асқазанда ойық жараның қан тамыларының жиырылуының күшеюі, жүректе инфаркт, қан айналуының бұзылуы, артериялық гипертонзияның пайда болуына алып келуі.

Стресс кезінде катехоламиндердің көп түзілуі жасуша мембранасында фосфолипаза, липаза, ферменттердің белсенділігін арттырады. Осының салдарынан артеросклероз, жүректің ишемиялық ауруы, қант диабетінің кейбір түрлері, жан дүниелік және тері ауруларының өспелері дамиды.

Стресстің түрлері

Стресстің екі түрге бөлінеді:

Эустресс

Дистресс

- Эустресс екі мағынада қарастыруға болады:
 - а) жағымды эмоция туған стресс
 - б) аса ауыр емес стресс
- Дистресс – жағымсыз стресс. Ол организмнің моральдік денсаулығын әлсіретіп, ауыр психикалық ауруларға шалдықтырады. Стрессті иммундық жүйеге үлкен зиянын тигізеді.

Дистресстің симптомдары:

- Бас ауру;
- Әлсіздік;
- Қозғыштық;
- Апатия;
- Шок жағдайы;
- Өзгемелі көңіл күйі;

Дистресстің көздері:

- Жарақат;
- Күнделікті конфликттер;
- Үнемі психикалық қысым астында болуы;
- Орындалмайтын мақсат қойып, оған жете алмау;
- Шу;
- Монотомды жұмыс;
- Үнемі кінәлау (біреудің немесе өзін-өзі)
- Әлеуметтік жағдайы;
- Бір елден екінші елге көшкенде;

Дистресске жиі шалдығатындар:

- Жас балалар;
- Қарт адамдар;
- Экстраверттер;
- Нервотиктер;
- Алкогольді ішімдікке берілгендер;
- Генетикалық жағынан;

Стрессті нейтрализациялау әдістері:

- Аутогенді жаттығулар-медитация;
- Физиологиялық массаж, акупунктура, физикалық жаттығулар;
- Биологиялық фитотерапия;
- Физикалық баня, су процедуралары.

Осы стресті нейтрализациялау үшін (стресстің басы) адамды стреске шалдықтырған себепті анықтау керек.

Адамдар көбінесе жұмыстан қайтқанда, жұмыста шаршаудан пайда болған көңіл күйін отбасына алып келеді. Осындай күнделікті жаман көңіл күй барып араластырмау үшін не істеу керек? Осылайша сіз үйге стресс алып келесіз, ал ол барлығына кінәлі. Сіз өз ойыңызды шеше алмайсыз. Сондықтан, бірінші кезекте жақсы әдет қалыптасыру керек. Сабақтан немесе жұмыстан келгенде, бірнеше релаксация жүргізу керек.

Бұл релоксацияларға:

- Креслоға отырып, өзіңізді бос ұстап дем алыңыз;
- Таза ауада серуендеңіз;
- Магнитофон қосып, өзіңізге ұнайтын музыка тыңдаңыз және т. б.

Сонымен, стресс біріншіден ағзаға маңызды адаптациялық қызмет атқарса, екіншіден көптеген аулардың дамуына әсер тигізеді. Сондықтан өмірде өз денсаулығың сақтап қалу-әргімнің өзіне, психологиялық күйіне байланысты, дистресстерден сақтанып жүрейік.

Стрестен туатын аурулар

- ✓ Тері аурулары;
- ✓ Жүрек ауруы;
- ✓ Гипертониялық ауру;
- ✓ Диабет;
- ✓ Ишемиялық аурулар;
- ✓ Бронхаилды астма;
- ✓ Асқазан жарасы;
- ✓ Иммундық бұзылыстар т.б.

Стресс әлдебір кішкентай нәрседен тууы мүмкін. Сол үшін адам өзін қайғыға түсіріп жіберсе, одан кейін құтылу жолын таба алмай қалады. Әсіресе, ол меланхолик темпераментіндегі адамдарды тез қажытады. Ал одан кейбіреулер қатты әсер алып ауруға дейін баруы мүмкін, ал кейбіреулер онымен, тіпті, өмір сүреді. Мәселен, Анна Ахматова “Менің тірі кеудеме тастай сөз түсті. Ештеңе етпес, мен оған дайынмын. Барлығымен де күресе аламын деген екен”.

“Не үшін стресс әлсіздердің жолында тұрады?” деген сұраққа жауап берер болсақ. Өйткені көбіне әлсіз адамдар оған бой алдырады. Стресс, негізінен, әрбір адамда өтеді. Ал одан өтетіндер де бар, оған көнетіндер де бар.



Стресс барлық адамдарда болады, ол өкпелі құбылыс. Тек оған берілмеу керек. Стресс сөзін алғашқы қолданушылардың бірі – Р.Маннинг былай жазған екен: “стресс шөл далада қырық қыс болған адамдарға құдайдың жіберген азабы”- деп.

Пайдаланылган әдебиеттер:

Щербатых Г. Психология стресса.-М.
Медгиз, 2006-304 б

Валеология курсы кітабы

Селье Г. Очерки об адаптационном
синдроме.-М.Медгиз, 1960-255б

Щербатых Ю. Психология стресса и
методы коррекции 2007-256б

“<http://ru>.