

Какие чувства вы сейчас испытали:



СТРЕСС

Страх

Напряжение

Неур

дичность

Подавленность

Что то захотелось есть

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

**НАПОМИНАЮ!!!! При
выполнении домашнего задания
информацию конспектировать в
тетрадь.**

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

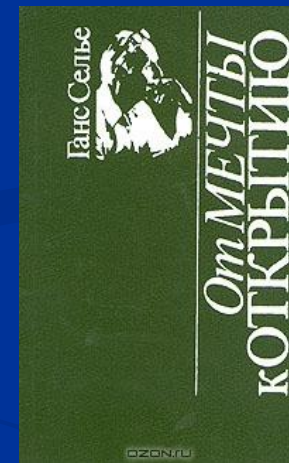
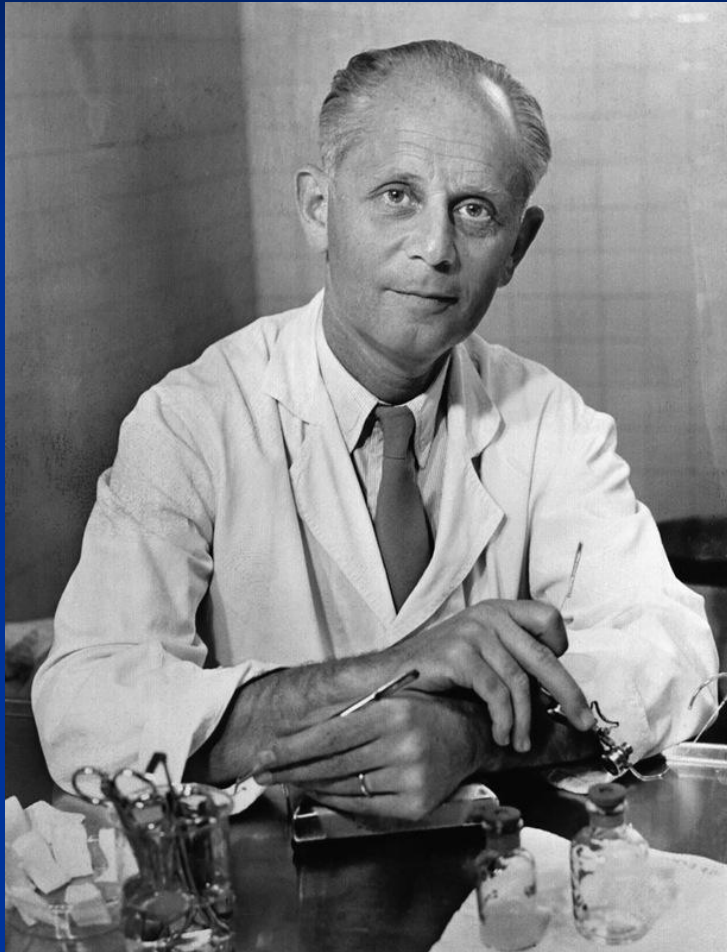
ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.



Ганс Селье (1907-1982)

«Стресс» (англ.-напряжение)



Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили – кто из них быстрее и без фонаря поймает грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещённый королевский сад. В ожидании полуночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чём-то задумался. В 24 часа грабитель проник в сад, криминалисты выбежали на улицу, и майор Пронин первый схватил его. Почему он был первым? Обсудите решение этой задачи сначала в парах, затем в группах. Как задача связана с темой сегодняшнего урока?

Правильный ответ: его глаза быстрее адаптировались к ночной темноте, так как до этого он находился в тёмной комнате. Адаптация – это приспособление. Как организм приспосабливается к изменениям окружающей среды: почему человек замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют, почему на свету зрачки глаз сужаются? Всё это примеры физиологической адаптации. Существует ли психологическая адаптация?

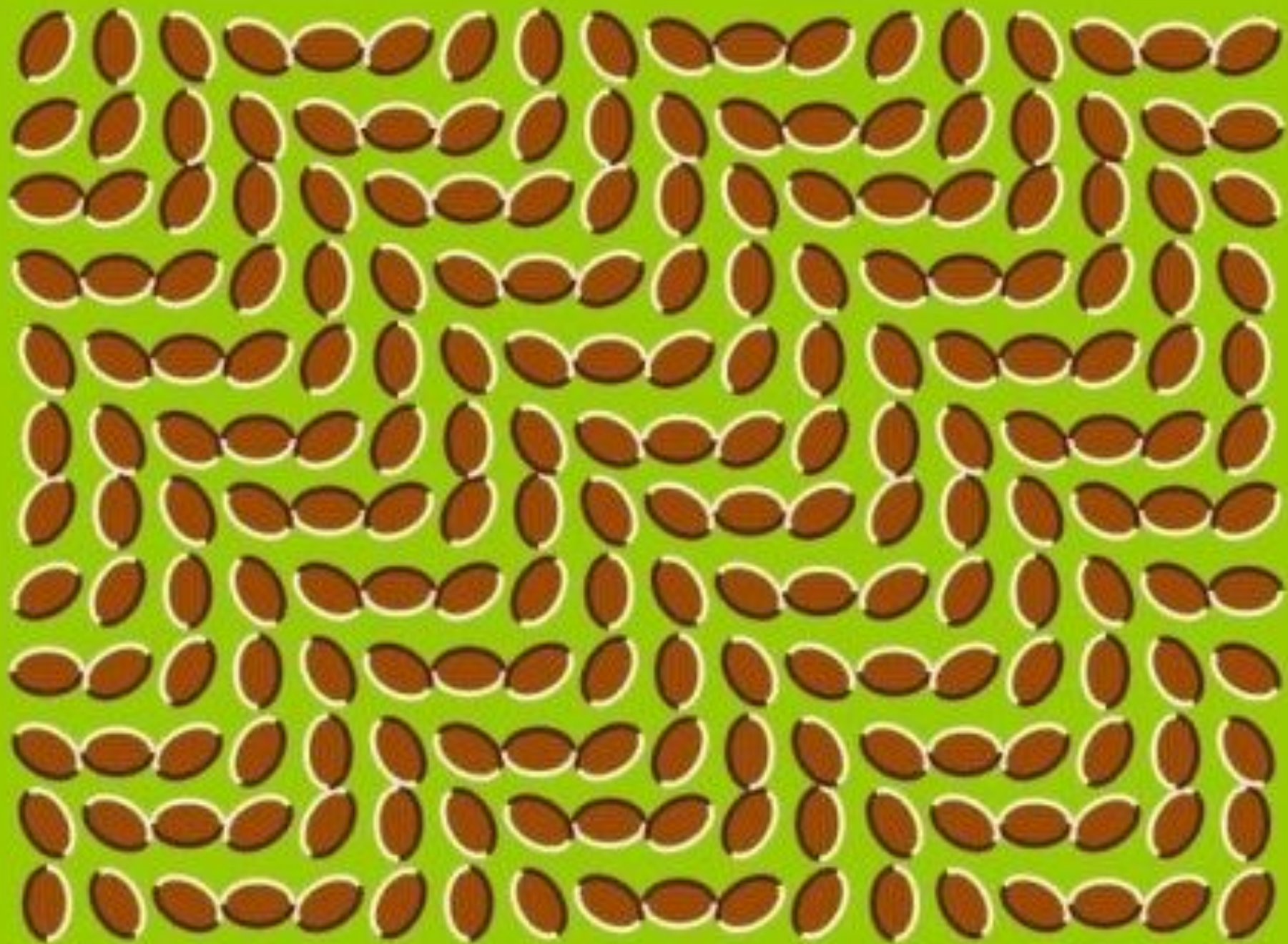
Давайте выясним, что человек чувствует и, что человек делает в следующих ситуациях:

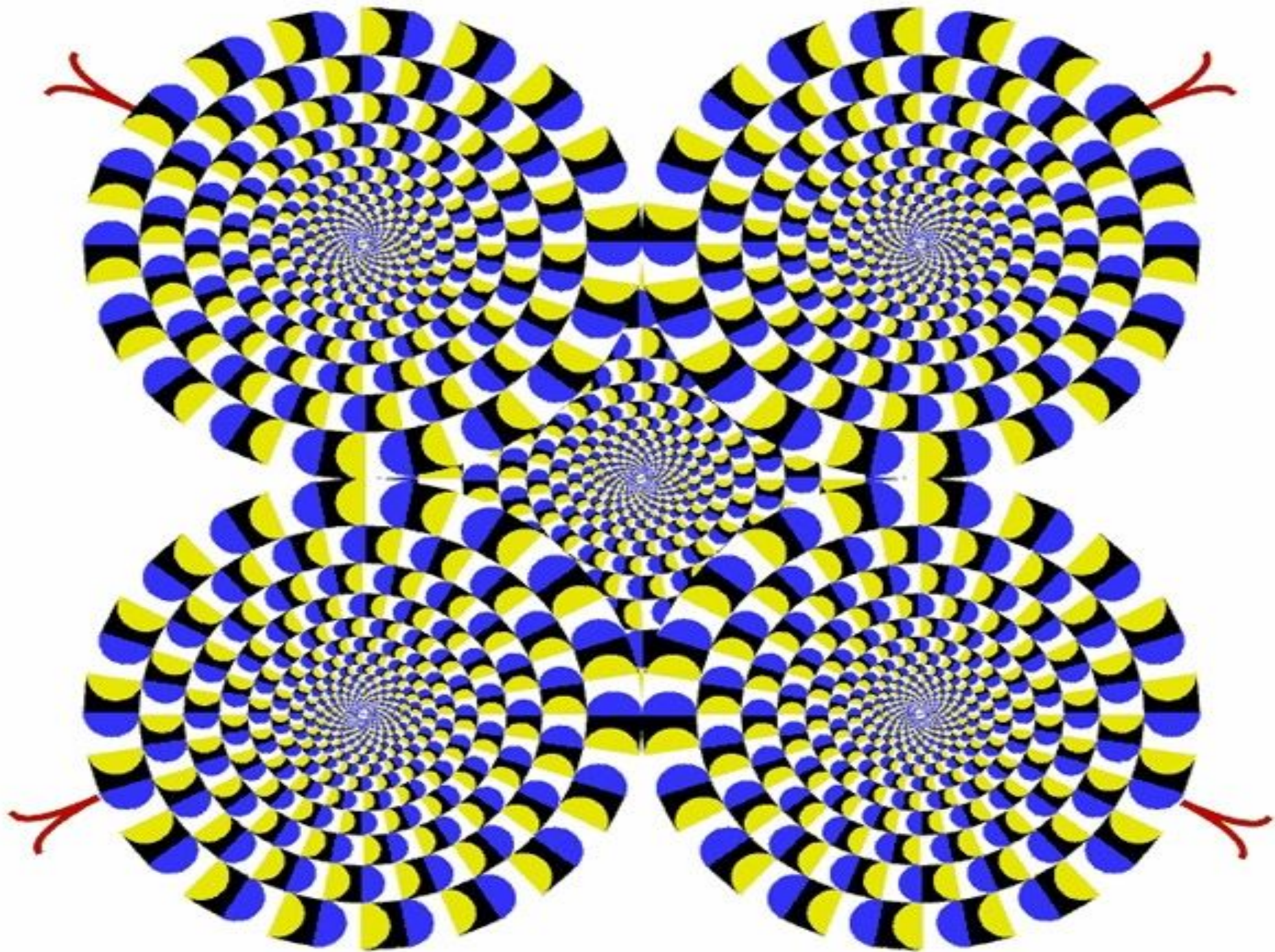
-перед экзаменом,

-после крупного выигрыша,

-после ссоры с другом,

- после сильного шума ночью в соседней квартире.





Что такое стрессор?

- Стрессовый фактор (стрессор) – любое воздействие на психику человека, вызывающее у него состояние напряжения (стресс)



Действие стрессоров.

- Действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в жизни в данный период, тем выше уровень стресса.



Виды стресса.

- профессиональный
- эмоциональный
- физический
- психологический
- операционный (реакция организма на хирургическую операцию)
- посттравматический



Что может быть стрессором?

Физические стрессоры:

- жара,
- холод,
- шум,
- огонь,
- уличное движение,
- насилие,
- болезни,
- плохие условия работы
и т.д.



Что может быть стрессором?

Социальные стрессоры:

- *общественные,*
- *экономические,*
- *политические;*
- *семейные;*
- *связанные с работой,*
- *связанные с карьерой;*
- *межличностные.*



Стадии стресса. Стадия мобилизации.

- Возникает тревога.
- Организм мобилизуется, готовится к защите.
- Кратковременно улучшаются возможности организма.
- Сердце начинает биться чаще.
- Пищеварение временно сдерживается.
- В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.



Стадии стресса. Стадия сопротивления.

- Наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации.
- В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме.
- Эта стадия может продолжаться сравнительно долго .



Стадии стресса. Стадия истощения.

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен.

Ее признаки начинают проявляться эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах.

Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.



Последствия стресса.

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.



СТРЕСС



Всегда ли стресс приносит вред?

- При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы. Обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил.



Всегда ли стресс приносит вред?

- Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (экстремальная ситуация).
- Он стимулирует интерес к жизни, заставляет быстрее думать и действовать.



«Положительный» стресс.

- «Положительный» стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни.
- Человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.



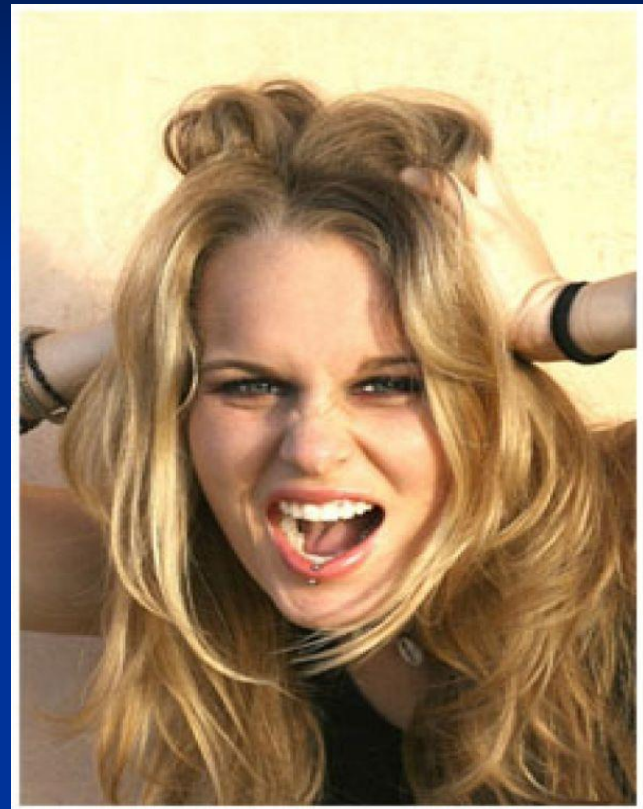
«Отрицательный» стресс.

- *«Отрицательный»* стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.
- Приводит к развитию серьезных заболеваний.



Симптомы отрицательного стресса.

- Нервозность
- Смутная тревога
- Быстрая утомляемость
- Раздражительность
- Чувство беспомощности
- Головная боль
- Потеря аппетита



Общие принципы борьбы со стрессом.

- Соблюдать режим дня, труда и отдыха.
- Всегда высыпаться.
- Регулярно заниматься физической культурой.
- Вырабатывать привычки здорового образа жизни.



Проверь себя. ТЕСТ:

утверждение	часто	редко	никогда
1. Я чувствую себя счастливым.	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым.	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности.	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.	0	1	2
6. Я склонен к грусти.	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим.	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте.	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь.	2	1	0

Проверь себя. Результаты теста. «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

- 0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы
- 4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.
- 8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Выполнить описание (можно распечатать и приклеить) одного из заболеваний, вызванное стрессом:
- Название
- Причина заболевания
- Протекание заболевания
- Лечение
- Профилактика
- **НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОК ПРИНЕСТИ:
АЛЬБОМНЫЙ ЛИСТ (ФОРМАТ А3),
ЦВЕТНЫЕ КАРАНДАШИ, КРАСКИ**