



Презентация

Тақырыбы: *Эмоционалды стресс*

ОРЫНДАҒАН: УТЕГАЛИЕВА Г.А
ПСИХОЛОГИЯ 19.629

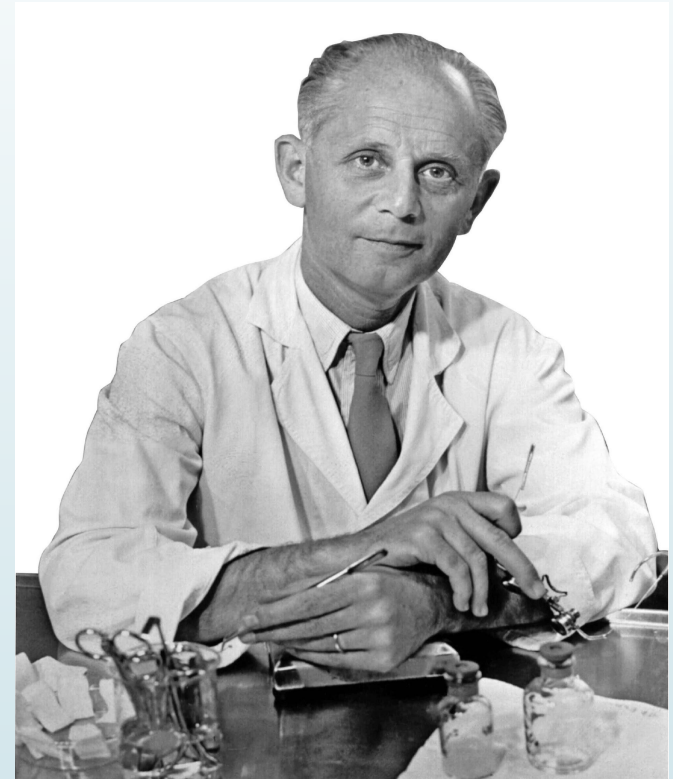
Алматы 2020 жыл

Жоспар:

- 1. **Кіріспе**
- 2. **Негізгі бөлім**
 - 2.1. Стресстің түрлері
 - 2.2. Стресстің кезеңдері
 - 2.3. Стресстің белгілері
 - 2.4. Эмоционалдық стресс, арылу жолдары
- 3. **Қорытынды**
- 4. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.

Кіріспе

- Ағылшын тілінен аударатын болсақ «**stress**» – күйзеліс, қысым деген мағына береді .
- :**Стресс**» – адамның күшті әсерлерге байланысты пайда болатын күйзелісті жағдайы. Қоршаған ортаның қолайсыз өзгерістеріне деген ағзаның бейспецификалық қорғаныс реакциясы.
- Мазасыз күй, стресс (ағылш. stress) - қатты күйзелу, абыржу, мөлшерден тыс ширақтылық деген сияқты бірнеше мағынаны қамтитын жалпылама сөзбен айтылған адамның ерекше күйі. Ғылымға ең алғаш осы ұғымды енгізген канадалық физиолог **Ганс Селье**.



Стресстің түрлері:

Кәсіби стресс (жұмыстағы стресс)

□ **Эмоциональды стресс**

□ **Физикалық**

□ **Психологиялық стресс**

□ **Операционды стресс** (ағзаның хирургиялық операцияға әсері)

□ **Посттравматикалық стресс**
(жарақат алғаннан соң пайда болатын т.с.с.)

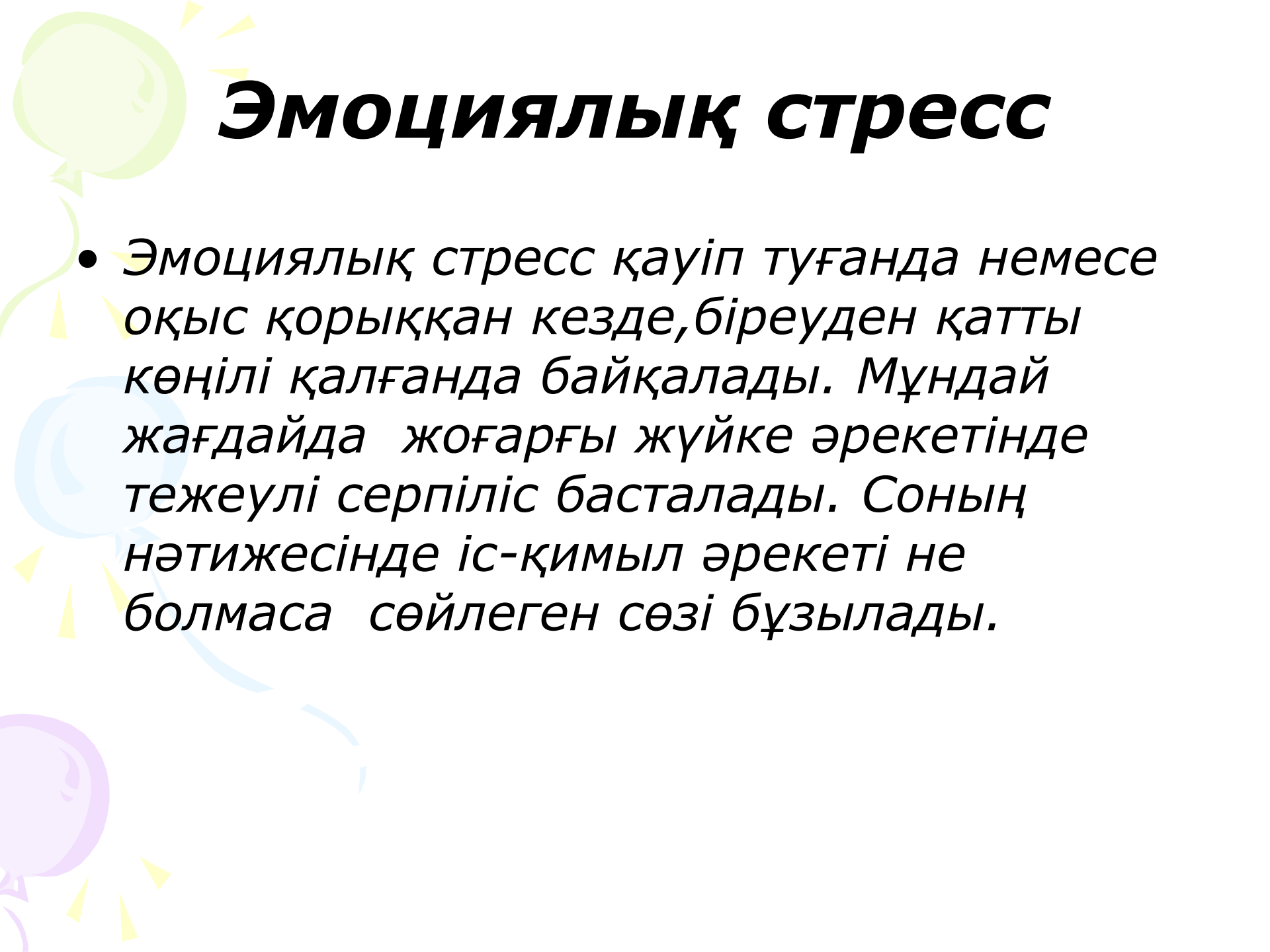
Стресс үш кезеңнен тұрады:

- **Үрейлену**- жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен кезде туатын алғашқы кезеңі. Таңырқау секілді сезім пайда болады;
- **Төзімділік** – жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы. Мұндай кезде гипоталамус-гипофиз жүйесінің ықпалымен бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйксіне әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамданады, тыныс алу ырғағы да жиіленеді. Бұлшық еттің жиырылу қабілеті күшейе түседі;
- **Әлсіреу**– бейімделудің мүмкіндігі азайып, таусылады, сол себепті психологияда **дезадаптация** (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады.

Стресстің белшілері:

- Бас ауруы;
- Әлсіреу;
- Әрекет етуден бас тарту;
- Болашақта жақсы нәрсенің болатындығына күмәнмен қарау;
- Сіресіп қалудың салдарынан жиі ұмытып қалу;
- Жағдайды ойланып алудан еріну;
- Тұрақсыз көңіл-күй.;
- Шаршау.





Эмоциялық стресс

- *Эмоциялық стресс қауіп туғанда немесе оқыс қорыққан кезде, біреуден қатты көңілі қалғанда байқалады. Мұндай жағдайда жоғарғы жүйке әрекетінде тежеулі серпіліс басталады. Соның нәтижесінде іс-қимыл әрекеті не болмаса сөйлеген сөзі бұзылады.*

- *Стресс кезінде қанда
глюкокортикоидтар мен
катехоламиндердің, серотониннің
мөлшері дереу көбейеді. Ғылымның
жаңа деректері бойынша оған
қосымша самототропин және
самотомединдер де стрестің,
әсіресе оның үрейлену кезеңінің
дамуына себеп болады.*



*Самототропин иммундық жүйенің қызметін
белсенді етіп, организмнің стреске қарсы тұру
төзімділігін арттырады.*



Психикалық стресс

Ақпараттық

Егер адам міндетін атқара алмай талап етілуші темпте дұрыс шешім қабылдап үлгермей жатырса тым жағдай талап қойылса ақпараттық жүктеме артып жатырса пайда болуы мүмкін

Эмоционалдық

Қауіп төнген жағдайда ашу жағдайда пайда болуы

Терминдердің тарихы

Физиология және психологияға «стресс» терминін ең алғашқы болып енгізген **Уолтер Кэннон** «күресу және қашу» еңбегінде енгізген.



Стресстен құтылу жолдары:

- **Спортпен айналысу.**
- Біраз уақыттан соң бірқалыптылыққа үйренесіз, денсаулығыңыз эмоционалды күйге маңызды әсер етеді.



- **Ароматерапия.** Таза, балғын, хош иістер түйсіктің қабілетін жақсартады. Өзіңізді жақсы сезінетін боласыз.

Стресстен арылу жолдары

- Күйзелісті жеңудің әр қилы стратегиялары бар. Олардың бірі – эмоцияларды білдіру ептілігі. Екіншісі – жағдайды қайта бағалау, оқиганың басқа суретін құрастыру және жағымсыз жағдайдың өзінен өзіңіз үшін көптеген пайдалы нәрсені таба білу машығы. Үшінші жол – қайта бағалауға келмейтін жағдайды өзгертуге мүмкіндік беретін мақсатты бағытталған әрекеттер.
- Жағдай ықтималды қауіпті, күрделі немесе жаңа ретінде қабылдануын доғарғанда, стресс тиылады. Мұнда білуге тиіс жайт, негативтік (теріс) жай-күй тек біздің теріс ойларымызбен ұсталып тұрылады. Нақ солар барлық бәленің көзі болып табылады. Өз ойларыңызбен жұмыс істеуді үйреніп, сіз өз эмоционалдық жай-күйіңізді реттеуді үйренесіз.
- Бірінші ереже - өз бойыңыздан теріс ойды қумау, керісінше оған оның басқа ойлар сяикты өмір сүруге өз құқығының бар екеніне түсіністікпен қарау.
- Екінші ереже – бұл ойға сыпайы түрде айналып өтуді ұсыныңыз, өйткені әр кезде өзіңізге қызықтырақ, маңыздырақ және пайдалырақ басқа ойлар мен тірліктер бар. Бұл кезде бірден бұл жаңа ойларды, тірліктерді ойлап іске кірісіңіз.
- Өмірдегі теріс жағдайда жақсы және пайдалы нәрсені таба білуге үйрену әрқайсымызға маңызды. Себебі өмір қарама-қайшылықтардың бірлігі мен күресінен құралған.

Өзін-өзі ұстау:

1. Мускулатура



Мимикалық бұлшықеттерді босаңсыту өзін-өзі ұстаудың ең тиімді және қарапайым жолы болып табылады. Бет бұлшықеттерін босаңсыту арқылы, және олардың қалпын басқаруды үйренсек эмоцияларды да басқара алатын боламыз.

2. Тыныс

*Эмоционалды
қалыпты
сбаилизациялауды
ң маңызды резерві
– тыныс алуды
басқару болып
табылады.*



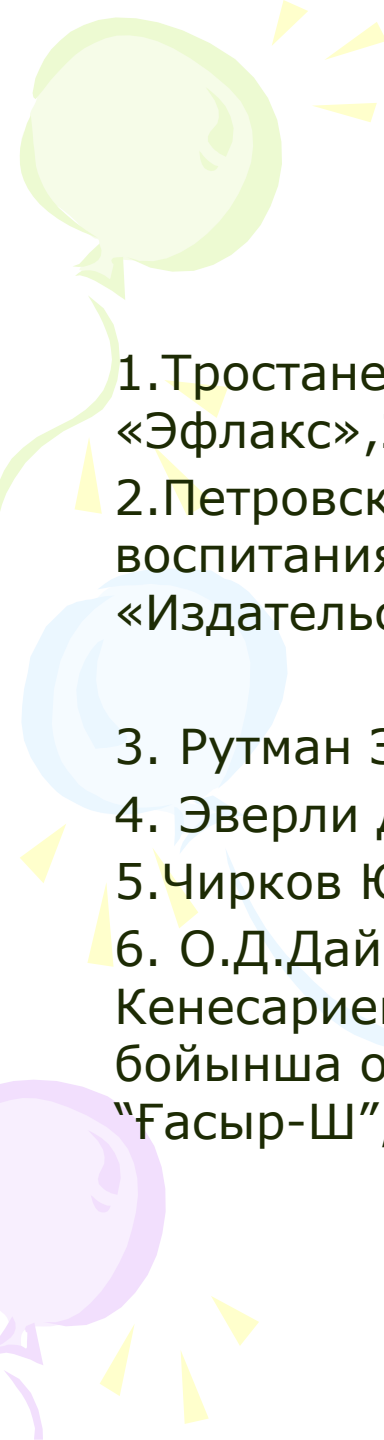
3. Визуализация

*бұл адамның түйсігіндегі
ішкі жан дүниесін
қалыптастыру, көріністерді
есту, көрі, дім сезі, иіс сезі,
сипап сезу арқылы және
олардың қосылуы
нәтижесінде қалыптастыру.*



Қорытынды

- Күйзелісті (стрессті) кез келген организмнің сыртқы ортадағы қандай да бір жағымсыздыққа негізгі реакциясы ретінде анықтауға болады. «Стресс» термині біздің күнделікті тіл оралымымыздағы үйреншікті сөзге айналып кетті. Бұл қысқа да ауқымды сөзге күрделі жағдайларда немесе жоғары қауіпте пайда болатын өз мінез-құлқымыздағы өзгерістер мен сезімдердің және толғаныстардың тұтастай гаммасы туралы елестетуімізді жинақтаймыз.
- Организміміздің күйзеліс туындаған кезеңдегі жұмысын қоршауға алынған бекініспен салыстыруға болады. Оны қорғауға барлық күш-жігер жұмсалған, алайда мұның да шегі бар. Әлде жау жеңіледі және қоршау алып тасталады, әлде бекініс құлайды, өйткені ешкім мәңгі бақи қорғана алмайды. Дәл осы жағдайда күйзеліс кеселдері пайда болады.
- Бұл ең алдымен жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйесінің дерттері (жүректің ишемиялық кеселі, инфаркттар, гипертония, демікпе). Кеселдің келесі санатын көбіне-көп дұрыс тамақтанбаумен байланыстырады. Бұл әрқашан дұрыс болып келе бермейді. Әңгіме әр түрлі өмір салтын ұстанатын адамдар жапа шегетін қарын мен ұлтабар, гастриттер жөнінде болып отыр. Стресс ауруларының үшінші санатына эндокриндік ауытқулар мен зат алмасу үдерісінің бұзылыстары жатқызылады.



Пайдаланылған әдебиеттер:

- 1.Тростанецкая Г.Н.Открытый урок нашей общей тревоги.- М.: «Эфлакс»,2003, 65 стр.
- 2.Петровский А.В. Всегда ли правы родители? Психология воспитания./ - М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»: ЗАО НПП «Ермак», 2003
3. Рутман Э. М.«Надо ли убегать от стресса» М. 1988
4. Эверли Джордж С. «Стресс: природа и лечение» М. 1985
- 5.Чирков Ю. Г. «Стресс без стресса»М. 1988
6. О.Д.Дайырбеков, Б.Е.Алтынбеков, Б.К.Торғауытов, У.И. Кенесариев, Т.С.Хайдарова. Аурудың алдын алу және сақтандыру бойынша орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Шымкент. “Ғасыр-Ш”, 2005 жыл.