

Государственный медицинский университет города Семей
Кафедра: Нормальная физиология - 1

СРС

*На тему: Эмоциональный стресс: его
вегетативные и моторные компоненты*

Выполнила: Захарова К.

Группа: 213 ОМФ

Проверила: Юланова Т.С.

Семей 2015г.

План.

1. Введение.
2. Понятие стресс и его виды.
3. Факторы, вызывающие эмоциональный стресс.
4. Нарушения функций организма.
5. Вывод.
6. Список литературы.

Введение.

- В современном обществе, благодаря новому темпу жизни и развитию, укоренились такие понятия как апатия, депрессия, стресс. Часто можно услышать выражения как «у меня депрессия», либо «я нахожусь в состоянии стресса». Кто-то обращается к психологам, кто-то занимается, так называемым, самолечением. Как же диагностируется стресс и какие его проявления заметны невооруженным глазом? Это я и рассмотрю в своей самостоятельной работе

- Под **стрессом** понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.
- В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса, среди которых ярко выражены **физиологический** и **психологический**. Психологический стресс в свою очередь можно разделить на **информационный** и **эмоциональный**. Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, т.е., когда возникает информационная перегрузка, может развиваться информационный стресс. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях, опасности, обиды и т.д.

- **Этапы развития стрессового состояния у человека:**
- нарастание напряженности;
- собственно стресс;
- снижение внутренней напряженности.

- **На первом этапе** исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (например, “Ты сам (а) — такой (такая)...”).
- Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевают самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

- **Второй этап развития стрессового состояния** проявляется в том что у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля (полная или частичная). “Волна” деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия, довольно смутно, и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все впоследствии очень жалеют об этом.

- **На третьем этапе он останавливается и возвращается “к самому себе”, часто переживая чувство вины (“Что же я сделал”), и дает себе слово, что “этот кошмар” больше никогда не повторится.**

И.П. Павлов вызывал **эмоциональный стресс в** **экспериментальных условиях.**

Для животного создавались такие условия, которые вызывали перенапряжение процессов торможения и возбуждения в нервных центрах. Что достигается с применением сверхсильных раздражителей и одновременным применением множества сильных раздражителей либо необычных раздражителей.

- Животное в результате эксперимента подвергалось разрядам электрического тока с различным интервалом. При этом у животного развивается «невроз ожидания»
- Так же невроз можно получить методом так называемой «сшибки», т.е подачей электрического тока к кормушке во время подкрепления пищевого рефлекса.
Неоднократные
- такие воздействия
- приводят к
- нарушениям ВНД.

Экспериментальных животных помещали в среду, которая довольно таки часто встречается в условиях жизни человека.

Это обеспечение трех компонентов:

Предоставление большого объема информации, который нужно было обработать и усвоить, а также принять решение

Короткие сроки времени, за которые нужно произвести данную «работу»

Мотивация на положительный результат

Так же эмоциональный
стресс вызывают

«конфликтные ситуации»

при которых человек не может
удовлетворить своих физиологических и
социальных потребностей. В данном
случае нарастает эмоциональное
возбуждение, которое влечет за собой
стойкое возбуждение определенных
нервных центров.

- Эмоции всегда сопровождаются вегетативными и эндокринными реакциями. Это объясняется тем, что любое эмоциональное возбуждение прежде всего связано с гипоталамусом.

Как известно – гипоталамус

- Высший вегетативный центр, организующий все компоненты эмоций (изменение АД, ЧСС, функции органов пищеварительной системы и др.)
- Самостоятельно и через гипофиз управляет многими эндокринными железами, что и обеспечивает возникновение эндокринного компонента эмоций (выброс кортикотропина, соматотропина, половых гормонов, кортикоидов и др.)

Эмоциональный стресс влечет за собой нарушения ВНД, которые зависят от типа характера.

Сильный тип НС :

Двигательное возбуждение, агрессивное поведение, потеря ранее выработанной дифференцировки и способности выработать новую

Слабый тип НС:

Вялые, малоподвижные, затухание условных рефлексов, даже в некоторых случаях исчезновение безусловных, отказ от пищи

- Так же у людей в состоянии эмоционального стресса наблюдается
- Эмоциональная неустойчивость
- Быстрая смена настроения
- Длительные периоды угнетенного состояния.
- Возникновение фобий
- Нарушение памяти, сна, концентрации внимания
- Двигательные расстройства (заикание)

Вывод.

- Таким образом, эмоциональный стресс влечет за собой множество неблагоприятных процессов, которые пагубно влияют на наш организм и угнетают его работоспособность. В большинстве случаев болезни развиваются именно на фоне эмоционального стресса. Поэтому нужно всячески избегать стрессовых факторов.

Список использованной литературы.

- Патологическая физиология: [Учебник для студентов мед. вузов]/ Н.Н. Зайко, Ю.В. Быць, А.В. Атаман и др.; - 3 – е изд., перераб, и доп. – К.:»Логос», 1996 – 644 с.; ил. 128
- Патофизиология: Учебник: В 2т. – 2-е изд., испр. И доп. _ М.: ГЭОТАР-МЕД 2003. –Т.1. – 752 с.: ид.- («Серия XXI век»).
- Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. - М., 1988.
- <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/stress.html>
- Эверли Джордж С. «Стресс: природа и лечение» М. 19856