

Семейный стресс и его последствия.



Семья – это...



- Это объединение людей, основанное на браке, кровном родстве или усыновлении, связанное общностью быта и взаимной ответственностью;
- Это социальный институт общества;
- Это малая группа.

Типология семьи по семейному стажу:

- **1. Молодая семья.** Это семья на начальной стадии развития как малая социальная группа, то есть на стадии супружеского выбора. Для нее свойственна первичная взаимная адаптация супругов: материально-бытовая, нравственно-психологическая и интимно-личная.
- **2. Семья среднего супружеского возраста.** Она представляет собой своеобразный коллектив, отношения в котором можно определить как воспитание воспитателей. Если родители хотят развить у ребенка какое-либо качество, они должны развить его в себе. В «среднем» периоде уже выработался стереотип супружеских отношений, давно выработаны семейные правила.
- **3. Пожилая семья.** Это чаще всего зрелая супружеская диада, проживающая со своими детьми или самостоятельно. В это время супруги, как правило, выходят на пенсию.

Типология семьи по количеству детей:



- ***Бездетная или инфертильная семья.*** Семья, в которой в течение десяти лет супружеской жизни нет детей считается бездетной.
- ***Малодетная семья.*** Это распространенная категория семей. Такие семьи обычно состоят из мужа, жены и двух или, чаще всего, одного ребенка.
- ***Многодетная семья.*** Это семья, имеющая трех и более детей.

Типология семьи по составу:

- 1. *Неполная семья.* Неполные семьи возникают после развода и распада полной семьи, по инициативе одиноких женщин («материнская семья»), в результате смерти одного из супругов, при усыновлении (удочерении) ребенка одиноким человеком.
- 2. *«Материнская семья»*(семья матери-одиночки). Это разновидность неполной семьи. Она изначально безбрачна.
- 3. *Смешанная семья или семья повторного брака.* Выделяют три вида таких семей:
 - женщина с детьми выходит замуж за мужчину без детей;
 - мужчина с детьми женится на женщине без детей;
 - оба – и мужчина, и женщина, заключая брак, имеют детей от предыдущих партнеров.

Семейные стрессы - это реакция на негативные внешние или внутрисемейные факторы, которые так или иначе возникают в процессе жизнедеятельности семьи.



Семейные стрессы могут возникать по-разному и иметь разную степень интенсивности.

Многочисленные трудности, которые возникают перед семьей и угрожают ее жизнедеятельности, по силе и длительности своего воздействия подразделяются на *острые и хронические*.

Основные стрессоры:

- 1) травма (катастрофа, несчастный случай) — короткое по продолжительности, но сильное по воздействию явление, событие (война, смерть, неожиданный развод);
- 2) жизненное событие — более продолжительное и оказывающее большое влияние на дальнейшую жизнь и судьбу событие (появление / уход члена семьи, переезд);
- 3) хронический ролевой стрессор (напряжение) — сюда относятся, в первую очередь, конфликты, накапливающиеся и неразрешимые в ходе выполнении тех или иных социальных ролей («добытчик», сексуальный партнер, жена, теща, зять и т. д.);
- 4) жизненные трудности, возникающие при ежедневном взаимодействии личности и среды, или микрострессоры. Это слабые стрессовые воздействия, сила которых может возрасти, накапливаясь, и представлять для семьи большую трудность, чем какое-либо жизненное событие (например, постоянная нехватка денег, плохое жилье).

Острые трудности:

- смерть одного из членов семьи;
- известие о супружеской измене;
- внезапные перемены в судьбе, материальном или социальном статусе (арест одного из членов семьи, крупная имущественная потеря, утрата работы);
- неожиданное и тяжелое заболевание.

Хронические трудности:

- чрезмерная физическая и психическая нагрузка в быту и на производстве;
- сложности при решении жилищной проблемы;
- длительный и устойчивый конфликт между членами семьи;
- невозможность иметь ребенка и пр.

Максимальный семейный стресс, с которым семья не справляется, может привести к семейному кризису.

- Это неспособность семьи восстановить стабильное состояние в ситуации постоянного давления тех требований, которые изменяют семейную структуру и способы взаимодействия членов семьи (например, развод).





Все семьи по-разному противостоят жизненным трудностям и реагируют на **семейные стрессы**. Для одних последствием неблагоприятных воздействий будет нарастание нарушений в жизни семьи: повышение конфликтности, снижение удовлетворенности семейной жизнью, болезни, развод и пр. Другие, напротив, увеличат свою сплоченность и умножат усилия для преодоления кризиса и сохранения семьи.

Существуют три группы признаков семейного стресса:

- 1. *Физические симптомы:* биохимические реакции, сердечно-сосудистые симптомы, болезни «стресса» — такие как язва, астма, гипертония, боли в спине.
- 2. *Поведенческие проявления:* изменения в уровне работоспособности человека, конфликты и споры, изменение пищевых привычек, курение, употребление алкоголя, наркотиков, медикаментов.
- 3. *Признаки психического неблагополучия:* тревога и депрессия, гнев — враждебность, усталость — апатия — скука, бессонница и др.



Совладающее поведение -



- это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, — через осознанные стратегии действий.
- это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

Стрессоры воздействуют на все сферы жизнедеятельности семьи, но некоторые из них особенно уязвимы к семейному стрессу.

- сферы супружеских взаимоотношений, в том числе интимно-личностных, на некоторых этапах жизненного цикла семьи (например, раннее супружество или супруги на этапе «пустого гнезда»);
- родительства — переход к нему, связанный с принятием новой роли (матери или отца первого ребенка);
- воспитания хронически больного ребенка: здоровья членов семьи (трудности принятия тяжелой болезни и уход за тяжело больным членом семьи).

Факторы устойчивости семьи к стрессу:



- общие задачи по воспитанию детей;
- наличие работы;
- удовлетворенность членов семьи своей деятельностью;
- совместные интересы и дела;
- разделение ценностей, в том числе духовных, любовь и верность друг другу, ответственность за семью, сексуальная гармония.

Кроме того, большое значение имеют:

- умение членов семьи решать проблемы;
- налаженное общение;
- удовлетворенность взаимоотношениями и ролевой структурой в семье (наличие лидера лучше, чем ролевое равновесие в нашей культуре);
- социальная поддержка (чаще всего идущая «сверху вниз», в основном, от родителей к детям);
- хорошее здоровье;
- опора на себя и близких родственников.

Методы совладения со стрессом:

■ Комфортный темп работы. Чтобы меньше подвергаться стрессу и не усугублять ситуацию, не загружайте себя работой и делайте все в комфортном, размеренном темпе.

■ Порядок во всем. Беспорядок всегда отвлекает и мешает сосредоточиться на выполняемой работе, особенно если нужно что-то найти. Чистота и порядок на вашем рабочем месте, дома и в жизни минимизирует возникновение стрессовых ситуаций.

■ Порядок на рабочем месте уменьшает риск возникновения стресса. Концентрация на деле. Ваши мысли всегда должны концентрироваться на выполняемой работе в настоящий момент. Не стоит браться за второе дело, не закончив первого. Для раздумий о будущем выделяйте отдельное время, чтобы они вам не мешали сосредоточиться и не стимулировали механизмы стрессового состояния. Это касается не только работы: во время приема пищи не отвлекайтесь на разговоры по телефону, чтение книг и просмотр телевизора.





- Передайте часть своих дел. Не берите все дела на себя, даже если вы считаете, что сможете лучше их выполнить. От количества дел пострадает качество их выполнения. Делегируйте часть работы кому-то другому, разгрузите себя и ваша работоспособность увеличится.
- Радуйтесь успехам. Благополучно выполнив задуманную работу, выделите несколько минут, чтобы вполне этому порадоваться. Если же вы столкнулись с неудачей – отнеситесь к ней спокойно, в жизни часто такое случается. Ошибки только способствуют и стимулируют к достижению успеха.
- Не отвлекайтесь от дел. Не позволяйте коллегам или родным отвлекать себя от работы. Изолируйтесь от всех и попросите, чтобы вас не беспокоили, пока вы сосредоточены на выполнении важных дел. Можете на время отключить телефон или поставить на беззвучный режим и убрать подальше от себя.

- Самоконтроль. Будьте для себя начальником, самостоятельно контролируйте свою работу и действия, но иногда балуйте себя и позволяйте расслабиться. Такие моменты отлично повышают работоспособность.

- ~~Правильно спланированный день. Всегда выделяйте время для обеда и отдыха. Отсутствие этого времени непременно запустит механизмы стрессового напряжения. Вам просто необходим отдых, если вы полагаете что не имеете на него времени. При планировании дня распределите дела по скорости их выполнения и по важности.~~

- Не стоит стремиться к совершенству. Очень сложно и утомительно идеально выполнять работу, на это тратится много сил и приводит к стрессу. Достаточно просто хорошо делать работу, а не стремиться к идеалу.

- Наслаждайтесь работой. Любите всей душой дело, которым занимаетесь и относитесь к нему с уважением. Если вы не любите свою работу, то она явно не ваша. Чтобы не жить в постоянном стрессе стоит найти более приятное занятие, и незачем этого бояться.



Спасибо за внимание!

