

Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан Мемлекеттік медицина
Университеті

- Мамандығы: Жалпы медицина
- Дисциплина: Физиология-1
- Курс: 2
- Тақырыбы:

Эмоциональды стресс

Тексерген: Аккожина А.М
Дайындаған: Оспанова А.Т
Құдабаева Г.Б
Тобы: 210Б

Ақтөбе 2015

ЖОСПАР:

I. Кіріспе

II. Негізгі бөлім

а) Эмоционалды стресс

ә) Ой еңбегін ұйымдастыру және

оның гигиенасы

III. Қорытынды

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. Оның анықтамасы бойынша, стресс - өте жағымсыз әсерлерге жауап ретінде туған организмнің қалыпсыз бейімделу әрекеттерінің жинағы. Адамның жеке ерекшеліктеріне, мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің типтеріне орай стрестің бірнеше түрлері байқалады.

Стресс үш кезеңнен тұрады:

1. **үрейлену** - жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі. **Таңырқау** іспетті сезім пайда болады;
 2. **төзімділік** – жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы туады. Бұл кезде **гипоталамус**-гипофиз жүйесінің ықпалымен бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамданады, тыныс алу ырғағы да жиілене түседі. Бұлшық еттердің жиырылу қабілеті күшейеді;
 3. **әлсіреу** - бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда **дезадаптация** (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады.
- Стрестің көпке созылған ауыр түрі адамды жүдетіп, **қайғыға** батырады.

Эмоционалды стреске анықтама.

- бұл қақтығысты өмір жағдайларында, адамның әлеуметтік және биологиялық қажеттіліктерін қанағаттануын ұзақ уақыт шектейтін, айқын көрінетін психоэмоциялық бастан кешулері.

Ересектерге қарағанда балалар эмоциялық стреске жиі ұшырайды, өйткені олар сезімтал және эмоциялы жараланғыш, жағдайларға бейімделушілігі де төмен.

Эмоциялық стресс гомеостазаның бұзылуына байланысты бейімделушіліктің кемістігі ретінде қарастырылады.



□ **Эмоция түрлері және олардың жалпы сипаттамасы.** Түйсіктердің сезімдік астары. “сезіс” және “эмоция” түсініктерінің арақатынасы. Эмоциялардың негізгі сипаттамалары. Эмоциялардың негізгі түрлері. Эмоция классификациялары. Эмоциялардың амбиваленттілігі. Жоғарғы сезімдер. Көңіл-күйдің негізгі сипаттамалары.

□ **Эмоциялардың дамуы және олардың адам өміріндегі мәні.** Органикалық қажеттіліктер бадалардағы алғашқы эмоционалдық көрінулерді тудырушы ретінде. Жағымды және теріс эмоциялар қалыптасуына ықпал етуші факторлар. Фрустрация эмоция қалыптасу механизмі ретінде. Балаларда эмоциялар мен эмоциялық күйлердің қалыптасуындағы ересек адамдардың ролі. Жоғары сезімдердің қалыптасу заңдылықтары. Мінез-құлықты реттеудегі эмоция ролі. Эмоциялардың негізгі функциялары. Эмоционалдық көрінулердегі даралық айырмашылықтар.

□ **Эмоционалдық стресс түсінігі.** Стресс организмнің өзгеше реакциясы ретінде. Г.Селье бойынша стресстің негізгі сатылары. Психикалық стресс классификациясы. Ақпараттық стресс пайда болу шарттары. Эмоционалдық стресстің көріну ерекшеліктері. Урейлер классификациясы. Стресс көрінуі және даралық ерекшеліктері.

□ **Эмоциялық күйді реттеу.** Ф.Б.Березин бойынша психикалық күйлерді реттеу механизмдері. Психологиялық қорғанғыс классификациясы. Психологиялық қорғанғыс функциялары. Стресстік күйдің қалыптасуындағы фрустрацияның ролі. Қажеттіліктер және олардың стресс дамуындағы ролі.

Стрестің туындау себептері.

Мамандар, әрбір адам кез-келген жағдайға күшті эмоциялық сезім тудырса онда бұл стресстің пайда болуына әкеледі.

Стресс оң эмоция көрсетуі мүмкін, мысалы:

- нәрестенің дүниеге келуі;
- үйлену;

Бірақ теріс эмоция да көрсете алады:

- жақын адамыңның дүниеден кетуі;
- жұмысыңнан айырылу сияқты.

Стрестің алғаш белгілері қандай?

- **ДЕПРЕССИЯ;**
- **БАС АУЫРУ;**
- **ҰЙҚЫСЫЗДЫҚ;**
- **ЖЫНЫСТЫҚ БҰЗЫЛЫСТАР;**
- **ЖҮРЕК СОҒЫСЫНЫҢ ТЕЗДЕТІЛУІ.**



Эустресс және дистресс.

- **Эустресс** – ағзаны жұмылдыратын және тілекті тиімділікпен біріктіретін тиімді стресс. Эустресс барысында таным процестерінің және өзіндік сананың белсенділігі, шындықты, есті саналау жүзеге асады
- **Дистресс** – іс - әрекеттің орындалуына кедергі келдіретін, ағзаның жұмылу деңгейін төмендететін стресс.. Дистресс негізінде адам түрлі физиологиялық ауруларға шалдығуы ықтимал.

Эмоцияның екі түрлі ауытқуы байқалады

- ▣ **Гипотимия** – абыржу, үрей, торығу, жабырқау күйі. Мұндай жағдайда мотивация әлсірейді, адам жүдеп, ішкі ағзалардың қызметі бұзылады. Гипертимия – көңіл шалқып, қимыл күшейеді, желік пайда болады. Адамдарда эмоция ауытқулары өте күрделі. Мұндай күйлер эмоциялық зорланауда жиі кездеседі. Ол мұқтаждық пенионы ктеу мүмкіндігі сәйкес келмеген жағдайда туады. Эмоциялық стресс – осындай қақтығысуларды жоюға арналған организмнің барлық қорғаныш күшін жұмылдыратын маңызды икемделу әсерленісі. Ол жойылмаған күнде эмоциялық қозу ұзақ уақыт іркіліп, адамның мотивация сезініс саласы бұзылып, әртүрлі аурулар пайда болады.
- ▣ **Эмоциялық стресс** – жүрек ишемиясы, гипертензия, асқазан жарасы, эндокрин жүйесінің ауруларына әкеліп соғады. Мұнда орталық жүйке жүйесіндегі нейромедиаторлар мен пептидтердің мөлшері көп өзгереді. Адамдарда мұндай ауытқулар көбінесе әлеуметтік қақтығысуларда өте жиі кездеседі. Эмоциялық стресті зерттеу невроздарды емдеу істеріне көмектеседі. Сондықтан ұзақ және тиімді психофармокологиялық емдеу психиканы зақымдаушы әсерлердің эмоциялық зерде, ізжазбасын өшіріп, толық немесе жартылай психикалық іс – әрекетті қалпына келтіреді. Сонымен бірге нәтижелі емгерліктің алғы шартты – мидың өзінің өтеміс тетіктерін белсендіріп, дерттену сәттерін жою немесе шектеу. Стресті тудыратын әсерлерге қарай *физиологиялық және психологиялық* стресс деп екіге бөледі. Психологиялық стресті мәліметтік және эмоциялық стресс деп атайды. Тосыннан жағымсыз хабар естігенде мәліметтік стресс пайда болады. Адам дұрыс жауап таба алмай, қатты қиналады, не істерін білмей, абыржып қалады. Ал эмоциялық стресс қауып туқанда немесе оқыс қорыққанда, не біреуден қатты көңілі қалғанда байқалады. Мұндайда жоғарғы жүйке әрекетінде тежеулі серпінсіз қанат жаяды. Соның нәтижесінде іс-қимыл әрекеті немесе сөйлеген сөзі бұзылады. Стрестің физиологиялық тетігі гипоталамус-гипофиз бүйрек үсті безі жүйесінің рефлекторлық қызметіне негізделген. Стресс кезінде қанда глюкокортикоидтар мен катехоламиндердің, серотониннің мөлшері оқыс көбейеді. Ғылымның жаңа деректері бойынша оған қосымша самототропин және самотомединдер де стрестің, әсіресе оның үрейлену кезеңінің өрлеуіне себеп болады. Самототропин иммундық жүйенің қызметін белсендіріп, организмнің стресске қарсы тұру төзімділігін арттырады.

Стрессорлар :

- 1) қоршаған ортаның зиянды әсерлері (ластану, сәулеленіс, ыстық-суық іспетті жағымсыз микроклимат);
- 2) әртүрлі физиологиялық үрдістердің бұзылуы;
- 3) ақпаратты тез өңдеу үшін уақыттың тапшылығы
- ;4) кәдік себептер;
- 5) тіршілікке қауіп;
- 6) оқшаулау;
- 7) қудалау;
- 8) мақсатсыз өмір;
- 9) жағдайды бағалай алмау
- ;10) депривация –тітіркеністің жоқтығы.

Қорытынды

- ▣ **Стресс** –ортаның күші мен қасиеті әртүрлі түрткілеріне жауап ретінде туатын организмнің бейарнамалы әсерленісінің жиынтығы. Бұл күйдің биологиялық мәні – ортаның жаңаша жағдайларына икемдеуші іс-әрекетін көтеру. Икемделу әсерленістері неғұрлым жоғары болса, соғұрлым организм қоршаған ортаның төтенше жағдайларына төзімді келеді және тез бейімделеді.Стресс бір жағынан организмнің қорғаныс жүйелерін шыңдау, жаттықтыру. Стресс негізінен психофизиологиялық әсерленс.Стресс – біздің заманымыздың жағымсыз белгілерінің бір түрі. Күнделікті шектен тыс жүктемелер біздің жүйкемізді шаршатады, қозғыш қылдырады. Күнделікті осындай қоздырғыштармен қалай күресіп жүрміз? Критикалық кездерде өз-өзімізді басқара аламыз ба? Өйткені стрестен құтылып қана қоймай,біз оны өз пайдамызға да асыра аламыз. Одан құтылудың қажеті жоқ, тіпті онымен күресу амалдарын білу үшін арнайы лекцияларға да бару керек емес. Сол үшін стресс дегеніміз не және онымен қалай күресу керек! Стресс - қоршаған ортаның жағымсыз әсерлеріне ағзаның қорғаныштық реакциясы. Стресс – бізді үнемі қоршап жүреді. Стресс адамның психологиялық та, физикалық та денсаулығына теріс әсерін тигізеді

Пайдаланған әдебиеттер.

1. «Адам физиологиясы» ред. Х.Қ.Сатпаева, ж.б. Алматы . «Білім» 1995 жыл. 100-106, 113-116 беттер.
2. «Основы физиологии» ред. Н.Стерки, Москва «Мир» 1984 жыл 485-508 беттер.
3. «Физиология человека» ред. Р.Шмидт, Р.Тевс, Москва «Мир» 1986 жыл, 4-ші том, 251-254, 259-560 беттер.
4. «Физиология человека» ред. Н.А.Агаджанян, Н.З.Толь, ж.б. Алматы, Қазақстан. 1992 жыл, 175-192 беттер

