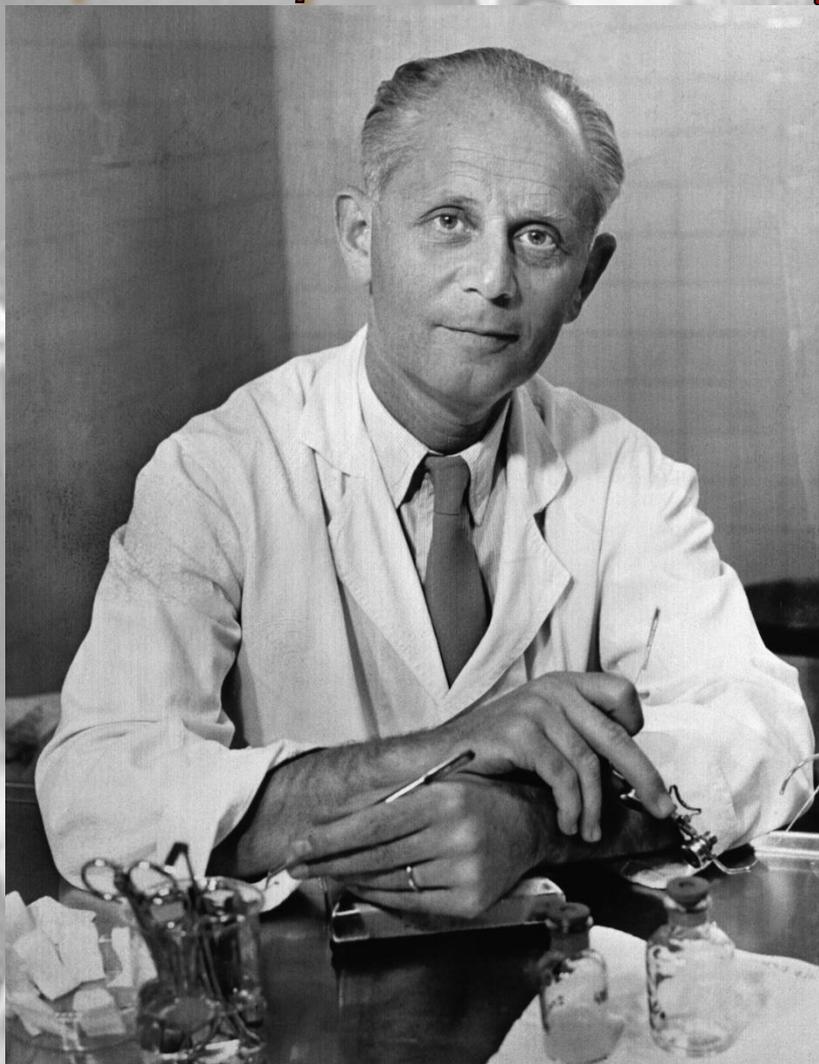
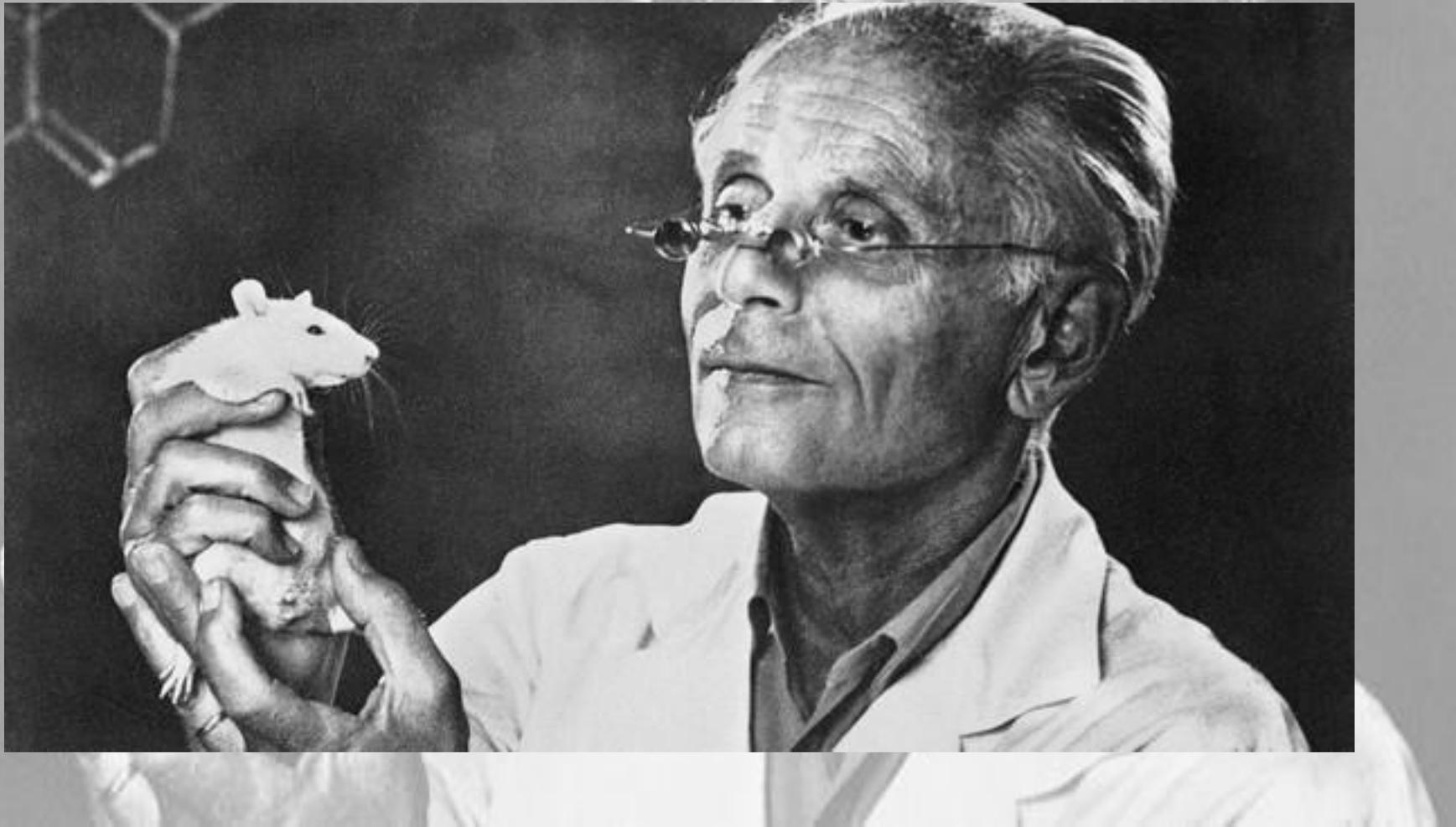


Концепция стресса по Гансу Селье



**Ученый-биолог Ганс Селье (1907-1982 гг.)
получил первое образование в Пражском
университете на медицинском факультете. В
дальнейшем продолжал обучение в Риме и
Париже. В 1932 году эмигрировал в Канаду.**

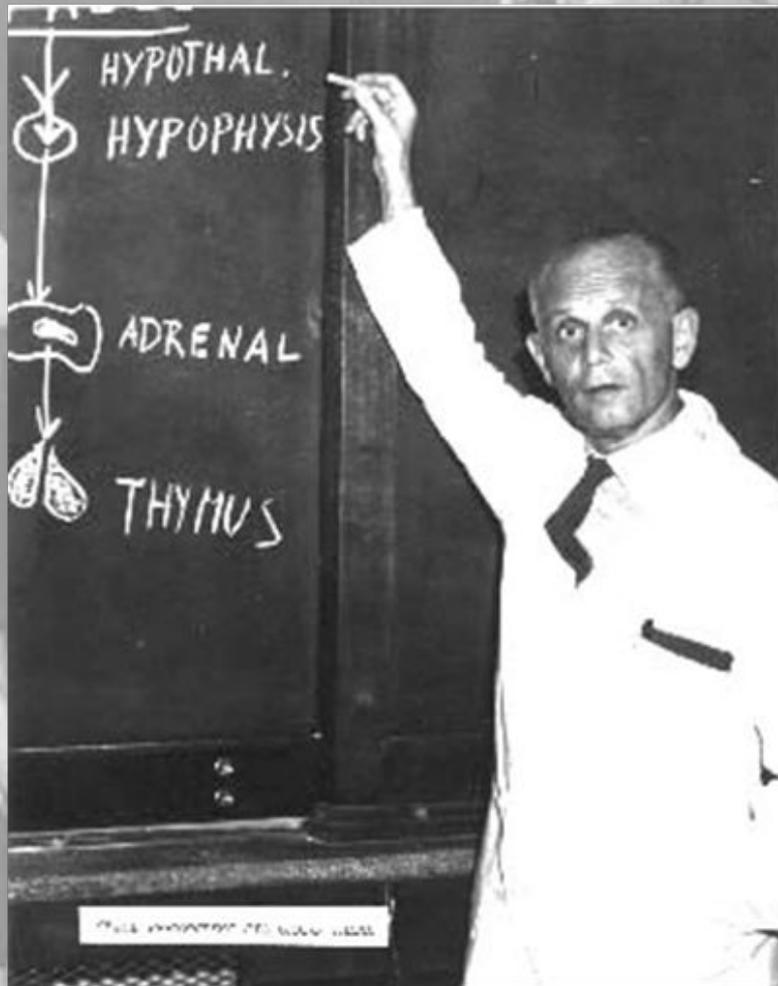


В 1926 году, будучи студентом второго курса, Ганс Селье впервые обнаружил стереотипный ответ организма на раздражитель любого характера. Его заинтересовало, почему у пациентов с разными диагнозами наблюдается совпадение множества симптомов.

Ставя лабораторные опыты на животных, ученый обнаружил, что процессы внутри организма животного, вызванные инъекциями вытяжек из желез, идентичны процессам, вызванным травмами, инфекциями, нервным перевозбуждением и другими заболеваниями. Селье называет эту реакцию «синдром, вызываемый различными повреждающими агентами». В дальнейшем этот синдром получил известность как «общий адаптационный синдром (напряжение)», а также как «синдром биологического стресса».



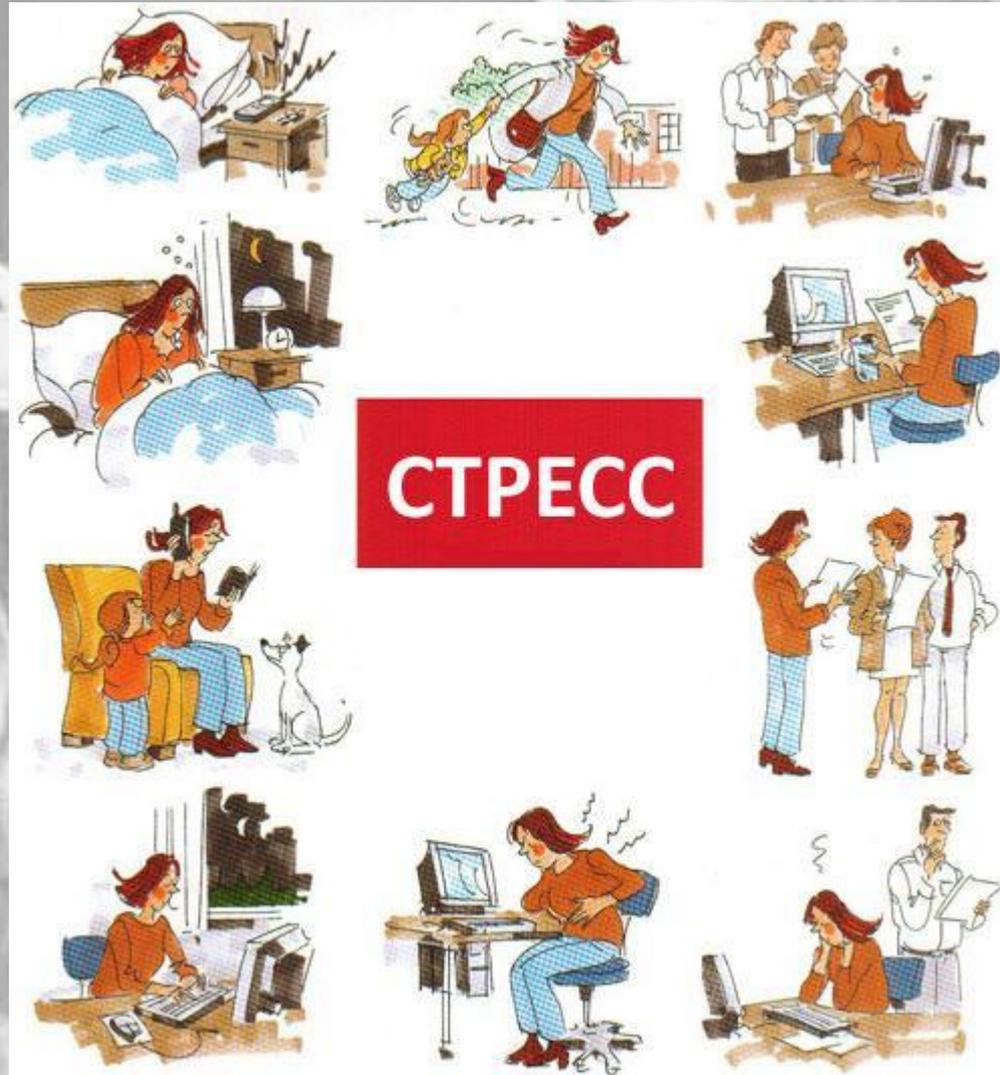
Начало созданию биологической концепции стресса положил Ганс Селье в 1936 г. Одна из главных функций психики, по его мнению — это уравнивание деятельности организма с постоянно изменяющимися условиями внешней среды.



Стресс есть неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления.



Изначальное значение термина «стресс» — это реакция организма на внешний или внутренний раздражитель любого генеза, который по силе превышает пределы текущей адаптивности организма. Такие раздражители носят название «стрессоры».



Г. Селье выделяет три основные стадии развития стресса:

- первая стадия — аларм-стадия, или стадия тревоги;
- вторая стадия — стадия резистентности, или сопротивления;
- третья стадия — стадия истощения.

СТАДИИ СТРЕССА ПО Г. СЕЛЬЕ



По образному сравнению Селье, эти три фазы общего адаптационного синдрома напоминают стадии человеческой жизни: детство (с присущей этому возрасту низкой сопротивляемостью и чрезмерными реакциями на раздражители), зрелость (когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость) и старость (с необратимой потерей сопротивляемости и постепенным одряхлением), заканчивающаяся смертью.



Селье выделяет два вида стресса — эустресс и дистресс.
Дистресс всегда неприятен, он связан с вредоносным стрессом.

(Например потеря кошелька)

Эустресс сочетается с желательным эффектом — активизируются психические процессы, эмоции носят стенический характер.(Например освежающий душ)



Одна из наиболее часто встречающихся причин возникновения стрессов — противоречие между реальностью и представлениями человека.

Стрессовая реакция одинаково легко запускается как реальными событиями, так и существующими лишь в нашем воображении. В психологии это называется «закон эмоциональной реальности воображения». Как подсчитали психологи, порядка 70 % наших переживаний происходят по поводу событий, которые существуют не в реальности, а лишь в воображении.



Источники информации

- <http://meddoc.com.ua/eustress-distress/>
- <http://ostresse.ru/teoriya-stressa/koncepciya-stressa-gansa-sele.html>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81>
- <http://humbio.ru/humbio/stress/000150c4.htm>
- http://psyera.ru/koncepciya-stressa-g-sele_7517.htm



Спасибо за внимание

