

Государственный Медицинский университет г.Семей.  
Кафедра физиологических дисциплин  
по дисциплине “Основы физиологии”.

# СРС: Эмоциональный стресс, его вегетативные и моторные КОМПОНЕНТЫ.

---

ВЫПОЛНИЛ: ЕСЕНТАЕВ Н.А.

217 ГРУППА ОМ

ПРОВЕРИЛА: ЮЛАНОВА Т.С.

# План:

---

1. Введение;
2. Эмоции;
3. Стресс;
4. Причины стресса;
5. Заключение;
6. Список литературы;

# Введение:

Под эмоциями понимают протяжённые во времени процессы внутренней регуляции деятельности человека или животного, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), который имеют существующие или возможные в его жизни ситуации. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и тому подобного, играющие роль ориентирующих субъективных сигналов.

Среди неспециалистов появилась тенденция отождествлять стресс просто с нервным напряжением. Стресс — это не просто душевное волнение или нервное напряжение. В первую очередь, стресс — это универсальная физиологическая реакция на достаточно сильные воздействия, имеющая описанные симптомы и фазы.

# Эмоции:

**Эмоция** (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру. Эмоции характеризуются тремя компонентами: переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции; процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма; наблюдаемыми выразительными комплексами эмоций, в том числе, на лице. Эмоции отличают от других видов эмоциональных процессов: аффектов, чувств и настроений. Эмоции, как и многие другие психические явления, изучены слабо и понимаются разными авторами по-разному, поэтому вышеприведённое определение нельзя считать ни точным, ни общепринятым.

# Выделяют следующие виды эмоций:

- Негативная;
- Позитивная;
- Нейтральная;
- Нетрадиционная;
- Статическая;
- Динамическая.

## К методам изучения эмоций относятся:

- **Исследования на нейрофизиологическом уровне:**
  1. Хирургические удаления и поражения;
  2. Вживление электродов для прямой стимуляции мозга;
  3. Психофизиологические исследования;
- **Изучение эмоциональной экспрессии, произвольной и спонтанной.**
  1. Метод FAST, Facial Affect Scoring Technique — сравнение зон лица с атласом выразительных фотографий и определение эмоции по совокупности.
  2. Естественное наблюдение эмоциональной экспрессии (имеет ограничения из-за неразличимости кратковременных эмоциональных проявлений)
  3. Узнавание эмоциональных выражений

# Стресс:

**Стресс** (от англ. stress — нагрузка, напряжение) — совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. В **медицине, физиологии, психологии** выделяют положительную и отрицательную формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, голодовой и другие стрессы (облучения и т. д.).

Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты.

# Физиология стресса:

- Степень выраженности и внешнего проявления эмоций у человека находится под волевым контролем коры больших полушарий. Однако их вегетативный компонент регулируется на уровне лимбического мозга и гипоталамуса.
- При взаимодействии человека и животных с внешней средой, возникают ситуации, характеризующиеся конфликтом между потребностями и возможностями их удовлетворения. Они ведут к формированию состояния напряжения - эмоционального стресса.
- Основоположником учения о стрессе является Ганс Селье. Самые различные неблагоприятные факторы: холод, тепло, облучение рентгеновскими лучами, инъекция адреналина, инсулина, чисто физические травмирующие воздействия, боль и многие другие - вызывают обычно одинаковый ответ организма, получивший у Селье название «общий адаптационный синдром» (ОАС). Это и есть стресс.



- Эмоциональный стресс развивается в ситуации угрозы, обиды и т.п. или же наоборот, в ответ на чрезвычайно радостное событие, а также в так называемых конфликтных ситуациях, когда сталкиваются противоречивые потребности и мотивы человека.
- Эмоциональный стресс может привести к развитию ишемической болезни сердца, гипертензии, язвообразованию, дисфункции эндокринной системы. При этом наблюдаются глубокие изменения баланса нейромедиаторов и нейропептидов в ЦНС.

- **Таламус** играет важнейшую роль в жизнедеятельности организма. Импульсы, идущие от таламуса в кору, изменяют состояние корковых нейронов и регулируют ритм корковой активности. С непосредственным участием таламуса происходит образование условных рефлексов и выработка двигательных навыков, формирование эмоций человека, его мимики. Таламусу принадлежит большая роль в возникновении ощущений, в частности ощущения боли.
- **Гипоталамус** является высшим подкорковым центром регуляции вегетативных функций состояний бодрствования и сна. Здесь расположены вегетативные центры, регулирующие обмен веществ в организме, обеспечивающие поддержание постоянства температуры тела и нормального уровня кровяного давления, поддерживающие водный баланс, регулирующие чувство голода и насыщения.
- Вегетативные и гормональные реакции, регулируемые гипоталамусом, являются компонентами эмоциональных и двигательных реакций человека.

Эмоциональная компонента стресса - это часть психологической компоненты, по сути, то, что можно увидеть в выражении лица, в позе, в изменении голоса. У животных есть масса дополнительных вариантов выражения эмоций, которые мы утратили - положение ушей, хвоста, лап, оскал. Но это лишь видимая часть эмоциональной реакции, она обязательно протекает параллельно с вегетативной реакцией, которая проявляется в повышении минутного объема крови и дыхания, часто в повышении давления, изменении цвета кожных покровов. Таким образом, это еще и видимая часть физиологической реакции. В отношении эмоциональной компоненты стресса важно отметить, что проявление ее в наибольшей степени зависит от индивидуально-типологической характеристики человека. Тип высшей нервной деятельности, экстра- и интровертированность проявляются именно в эмоциональной реакции.

Физиологи нашли, что выразительные движения животных управляются самостоятельным нейрофизиологическим механизмом. Стимулируя электрическим током различные точки гипоталамуса у бодрствующих кошек, исследователи смогли обнаружить два типа агрессивного поведения: "аффективную агрессию" и "хладнокровное" нападение. Для этого они помещали кошку в одну в одну клетку с крысой и изучали влияние стимуляции гипоталамуса кошки на ее поведение. При стимуляции одних точек гипоталамуса у кошки при виде крысы возникает аффективная агрессия. Она набрасывается на крысу с выпущенными когтями, шипением, т.е. ее поведение включает поведенческие реакции, демонстрирующие агрессию, которые обычно служат для устрашения в борьбе за первенство или за территорию.

При "хладнокровном" нападении, которое наблюдается при стимуляции другой группы точек гипоталамуса, кошка ловит крысу и хватает ее зубами без каких-либо звуков или внешних эмоциональных проявлений, т.е. ее хищническое поведение не сопровождается демонстрацией агрессии. Наконец, еще раз изменив локализацию электрода, у кошки можно вызвать поведение ярости без нападения. Таким образом, демонстративные реакции животных, выражающие эмоциональное состояние, могут быть включены в поведение животного, а могут и не быть использованы. Центры или группа центров, ответственных за выражение эмоций, находятся в гипоталамусе.

Эмоции выражаются не только в двигательных реакциях: мимике, жестах, но и в уровне тонического напряжения мышц. В клинике мышечный тонус часто используется как мера аффекта. Многие рассматривают повышенный мышечный тонус как показатель отрицательного эмоционального состояния (дискомфорта), состояния тревоги. Тоническая реакция диффузна, генерализована, захватывает все мышцы и тем затрудняет выполнение движений. В конечном счете она ведет к тремору и хаотичным, неуправляемым движениям.

Одним из наиболее чувствительных индикаторов изменения эмоционального состояния человека является его голос.

Разработаны специальные методы, позволяющие по голосу распознавать возникновение эмоциональных переживаний, а также дифференцировать их по знаку (на положительные и отрицательные).

Психическое здоровье человека – очень важная вещь. В современных условиях все мы постоянно подвергаемся стрессу. Стрессовые ситуации наносят огромный вред организму в целом, поэтому необходимо всегда с ними справляться.

Для этого нужно:

- Прогулка — очень важный момент в восстановлении пошатнувшегося эмоционального здоровья. Ведь адреналин, выброшенный в кровь во время стресса, побуждает нас двигаться.
- Правильное дыхание — один из самых древних, эффективных и легко выполнимых способов снять напряжение.
- Один из способов отключиться от стрессов и почувствовать покой - прислушаться к тихому журчанию воды. Душевное спокойствие, также, мы можем обрести, наблюдая за течением реки или за проливным дождем.



# Использование стресса для допроса или психологической манипуляции

- **Детектор лжи** — устройство для проверки истинности слов человека. В программе вопросов для испытания широко используются методы, повышающие напряжение у опрашиваемого, для того, чтобы он потерял контроль над своим поведением или ответами.
- «Интервью стресса», в кадровой работе — способ опроса, при котором интервьюер намеренно создает обстановку нервозности и смущает поступающего на работу неожиданными вопросами.
- Эти методы хорошо описываются понятием «провокация» (и/или «троллинг»).

## **Заключение:**

Эмоциональный стресс — состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

Под стрессом понимают состояние организма, возникающее при воздействии необычных раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма.

# Литература:

- Hilgard's Introduction to Psychology (13 Edition) 2000, (Публикуется с 1953)
- Я. Рейковский. Экспериментальная психология эмоций. — М., 1979.
- А. С. Батуев. Глава 6. Факторы организации поведения. #3. Роль эмоций в организации поведения // Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем. — 3-е издание. — СПб.: «Питер», 2010. — С. 177. — 320 с. — (Учебник для вузов).
- Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса.
- Е. Д. Соколова, Ф. Б. Березин, Т. В. Барлас «Эмоциональный стресс» (Соколова Е. Д., Березин Ф. Б., Барлас Т. В. «Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия». *Materia Medica*. 1996. N 1(9). С. 5—25 (с сокращ.))
- Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса Ч. 1. Теория и методы / под общей редакцией Тарабриной Н.В.. — М.: Издательство "Когито-Центр", 2007. — С. 12-13. — 208 с. — (Психологический инструментарий).
- Вейн А. М., Вознесенская Т. Г., Воробьева О.В. Вегетативные расстройства. Клиника. Диагностика. Лечение / Под редакцией А. М. Вейна. — М.: Медицинское информационное агентство, 2000. — 752 с.