

Цель курсовой работы

- Сформировать представление о природе стресса, а также о современных способах борьбы с



Задачи

- Научиться определять сущность стресса, факторы стресса, пути его преодоления;
- Научиться обобщать полученную информацию и решать проблемы, касающиеся стресса, на практике.



Понятие стресса

Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий;

Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды;

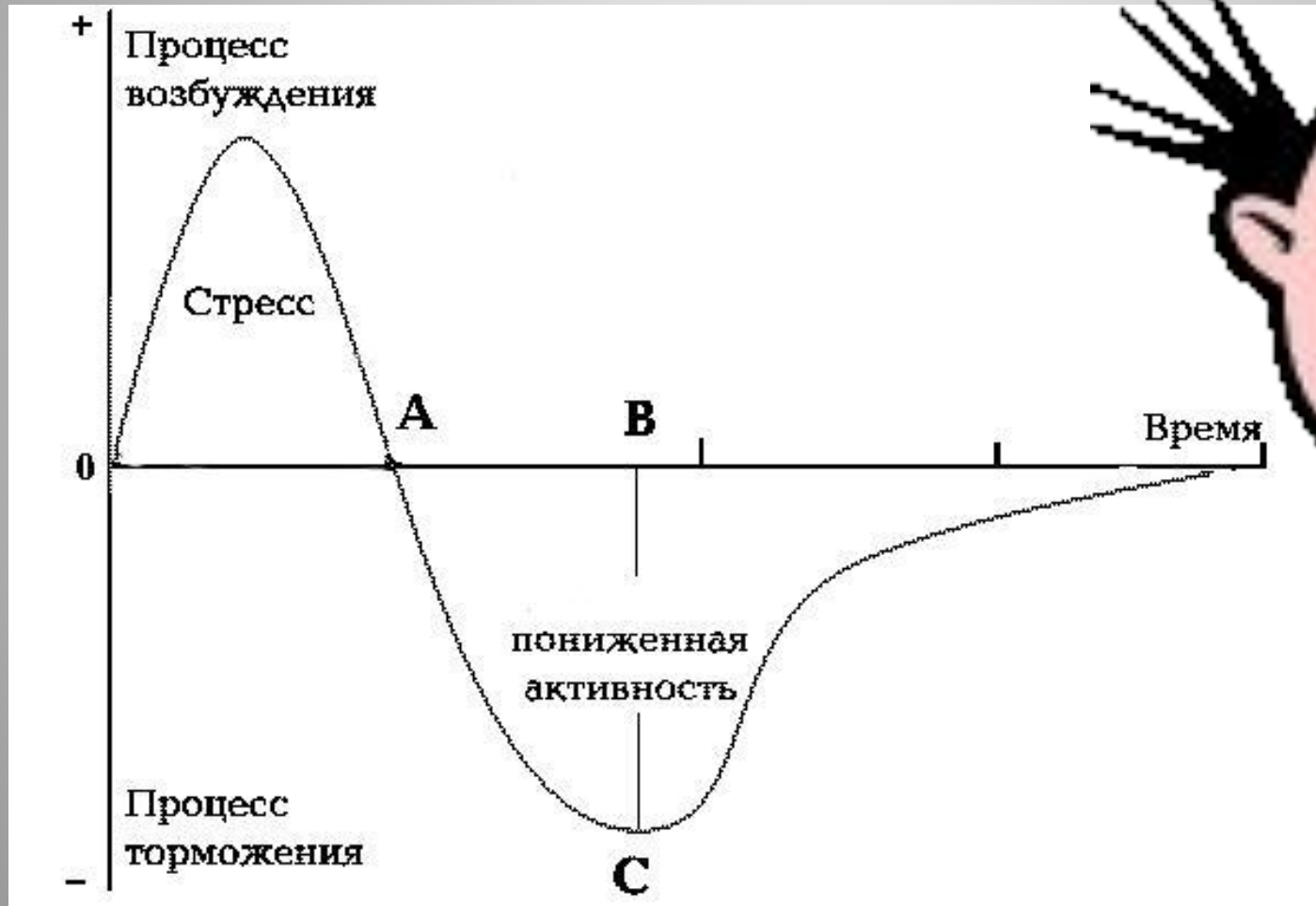


Виды стресса

- профессиональный стресс (стресс на работе)
- эмоциональный стресс
- физический
- психологический стресс
- операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)
- посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной травмы и.т.д



Фазы развития стресса.



Основные симптомы

- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, с одновременно появившимся пристрастием к алкоголю,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка.



Причины стресса

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..



Два вида стресса

- **«Положительный»** стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.
- **«Отрицательный»** стресс надолго выбивает из колеи и заметно



Последствия стресса

. Стресс на работе в России испытывают около 30% женщин и более 50% мужчин.

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом.

В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.



Способы управления стрессовыми ситуациями

1. Медитация и аутотренинг.
2. Четкое распределение времени на работу и отдых .
3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка (лучше детская).
4. Хорошее вино, шоколад, орехи и страстный любовник.



5. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.

6. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.

7. Спорт до изнеможения.

8. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.

9. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.

10. Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.



• Великий лидер, чтобы не заработать ранний инфаркт, должен иметь среди многих качеств в первую очередь добродушие и терпимость. Добродушие — чтобы не подвергаться стрессу от своей собственной глупости, и терпимость — что бы не подвергаться стрессу от глупости других.

• Августо Кури

• Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Спасибо за

