

Стресс...

Что это такое ?



Человек устроен так, что ему становится легче, когда он объясняет себе причину происшедшего.

Сегодня часто объясняют физическое и психологическое неблагополучие словом «стресс».



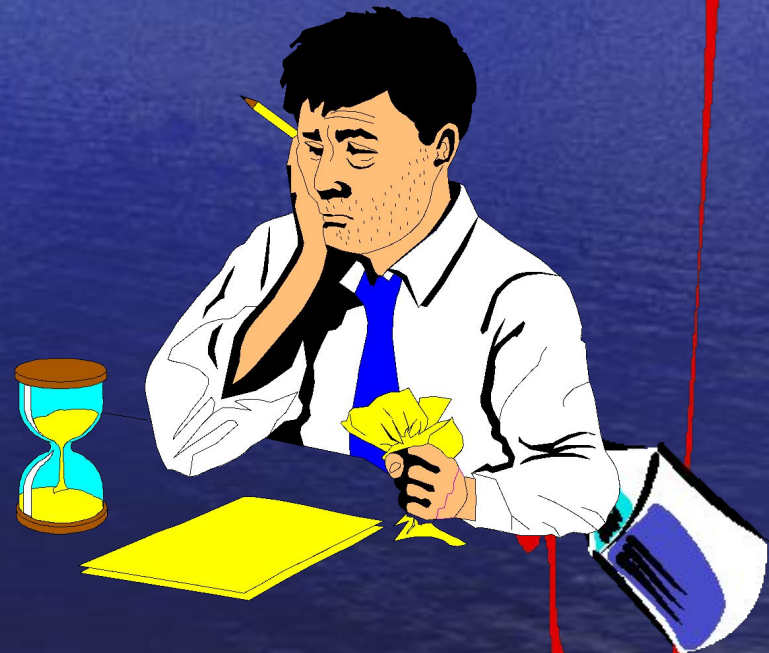
Стресс – защитная реакция организма на воздействие факторов окружающего мира (ситуация опасности, сильная эмоция, как положительная, так и отрицательная, эмоциональный конфликт)

Стресс – состояние спада, подавленности, возникающее у человека под влиянием экстремальных воздействий (Ганс Секлье).



Причины стресса

- Высокая интенсивность деятельности
- Конфликт
- Страх
- Ограничения
- Критика
- Перемены
- Ответственность
- Крайние сроки
- Низкая самооценка и т.д.



Механизм стресса

При встрече с трудностями в организме в коре надпочечников происходит выделение гормона адреналина – особого вещества, которое заставляет мышцы двигаться быстрее, и если мы действуем нам легче. Но если мы не даём выхода, этой энергии, состояние тревоги нарастает.



Стадии развития стресса

- Стадия тревоги или «предстартовая готовность».

- Стадия сопротивления.

- Стадия истощения



Стадия тревоги

- Происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма.
- Состоянии напряженности и настороженности.
- Физически и психически человек чувствует себя хорошо и даже ощущает некоторый подъем в настроении.
- На этой стадии часто проходят некоторые заболевания (гастриты, язвы, аллергии).

Но к третьей стадии они возвращаются с утроенной силой.



Стадия сопротивления

(наступает при сильном стрессе или длительном его воздействии)

- Размерено расходуются ресурсы организма
- Развивается оптимальная энергия, человек приспособливаясь к меняющимся обстоятельствам.
- Состояние не плохое, но без подъёма. человек «вработался» и готов к длительным усилиям по преодолению трудностей. Но иногда чувствует накопившуюся усталость.



Стадия истощения

(стрессовая ситуация продолжается очень долго)

- Энергия исчерпана, защиты оказываются сломанными, человек не имеет больше возможности защищаться.
- Состояние в этой стадии больше похоже на «призыв о помощи».
- Помощь прийти только извне – в виде поддержки, или в виде устранения стрессора.



Ганс Селье, канадский ученый впервые описавший стресс говорил о двух стрессах, о стрессе со знаком «плюс» и стрессе со знаком «минус».

Положительный стресс – «это двигатель жизни». Отрицательный стресс сегодня называют-дистрессом, это третья стадия стресса.

Симптомы дистресса



Физические
Эмоциональные
Эмоциональные



Физические
Физические



Физические симптомы

- Учащенное сердцебиение
- Повышенное артериальное давление
- Расстройство пищеварения
- Бессонница
- Сутулость /напряжение в мышцах шеи и спины
- Потеря аппетита / переедание
- Стеснённое дыхание / отдышка
- Склонность к кариесу
- «Простуды» на губах
- Чихание
- Тошнота, рвота
- Потные ладони
- Тики



Эмоциональные симптомы

- Раздражительность
- Вспышки гнева
- Снижение самооценки
- Подавленное состояние
- Подозрительность
- Ревность
- Усталость по утрам
- Тревожность
- Агрессивность
- Слезливость
- Самоизоляция / самоустранение
- Самообвинение скука



Интеллектуальные симптомы дистресса

- Забывчивость
- Сверхзабоченность
- Мысленная жвачка
- Ошибки при письме и счете
- Забывание слов, имен
- Расстройство восприятия
- Проживание в прошлом
- Ошибки в оценке расстояния
- Обеднение фантазии
- Сужение интересов



Стресс это неотъемлемая часть живого. Жизнь без «стрессов и страстей» невозможна, остаётся смело идти на встречу и научиться преодолевать вредные побочные действия стресса.

Удачи вам!



Список используемых материалов

1. Черепанова, Е. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку [Текст]: Книга для школьных психологов, родителей и учителей /Е.М.Черепанова. – 2-е изд.- М.: Издательский центр «Академия»,1997.- ISBN 5-7695-0134-0.
2. Бадирова,З.А. Классные часы и беседы для девушек 6-11 классов [Текст] /З.А. Бакирова, А.В. Козлова- М.: ТЦ Сфера, 2004 - ISBN 5-89144-326-0.
3. Иванова,Е.Н. Тон задает руководитель . [Текст] / Е.Н. Иванова, С.С. Сергеев – СПб.: Издательство ДНК , 2001 – ISBN5-901562-04-6
4. Родионов,В.А. Я и другие. Тренинги социальных навыков [Текст]: для учащихся 1-11 классов / В.А Родионов., М.А. Ступницкая, О.В. Кардашкина – Ярославль: Академия развития, 2001- ISBN 5-7797-0138-5

