

Стрессы stress

Учитель ОБЖ: Проскурников А.С.

Что такое стресс?

- **Стресс** (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).
- В медицине, физиологии, психологии выделяют **положительную (эустресс)** и **отрицательную (дистресс)** формы стресса.

A red prohibition sign (a circle with a diagonal slash) is superimposed over the word "STRESS". The word is written in a bold, black, sans-serif font. The sign is centered on a white background.

STRESS

классификация

- По характеру воздействия выделяют:
 - нервно-психический,
 - тепловой или холодный,
 - световой,
 - антропогенный и другие стрессы.
- Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты.



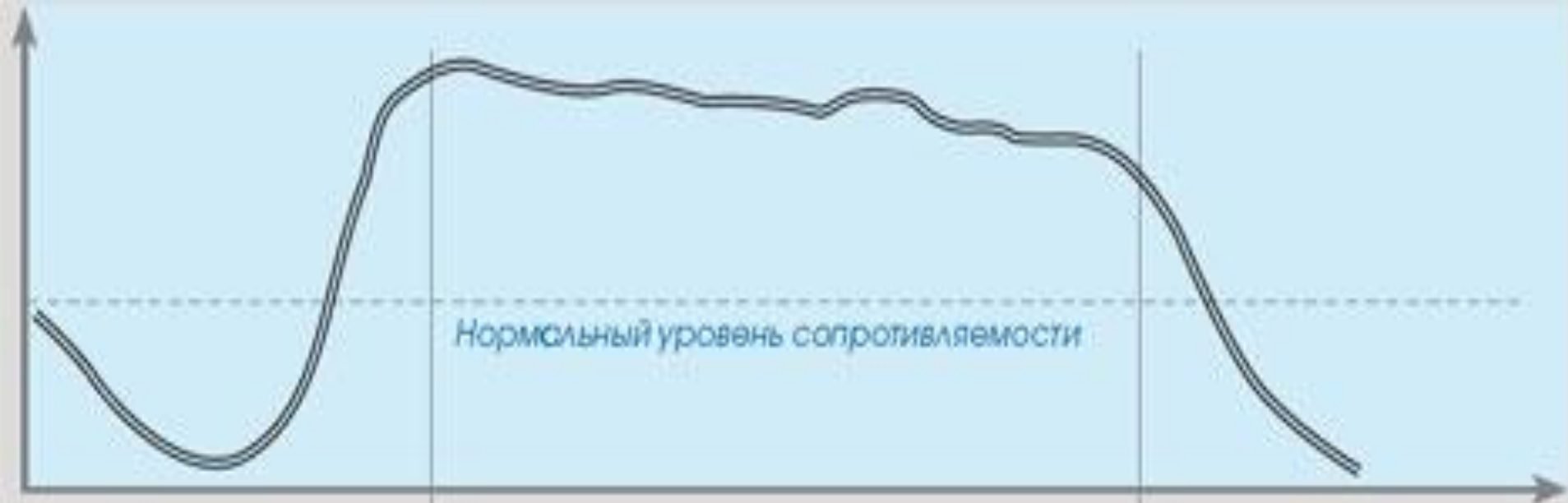
СТРЕСС

Убийца №1
современного мира



Стадии стресса

- реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены)
- стадия сопротивляемости
- стадия истощения



Стадия тревоги

Гомеостатическое регулирование

острые стрессовые реакции

физиологические,
эмоциональные,
ступор

Стадия резистентности – устойчивого сопротивления

Реорганизация поведения

эустресс

продуктивная
мобилизация

Дезорганизация поведения

дистресс

разрушение
целенаправленной
активности

Стадия истощения

Истощение и коллапс

Распад деятельности
Психосоматические
болезни

Личностные деформации

Стресс- факторы и стресс реакции

- Эволюция привела к тому, что поведение человека стало включать реакции на неожиданные или неблагоприятные изменения среды обитания. Так при появлении опасности учащается сердцебиение и дыхание.
- Такая реакция биологически оправдана.
- Эти реакции называются **стресс- реакциями** и являются общими для человека и животного.
- В целом стресс играет как положительную, так и отрицательную роль.

- Стрессовая реакция обеспечивает мобилизацию жизненно важных систем организма при экстремальных воздействиях и является необходимым условием для борьбы со **стресс-факторами**, повышая адаптивные способности организма.

УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕСЯ ДАВЛЕНИЕ СТРЕССА НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

ЖЕСТКАЯ
КОНКУРЕНЦИЯ

БЫСТРЫЙ ТЕМП
ИЗМЕНЕНИЙ

НОВЫЙ СТИЛЬ
РАБОТЫ

- **Должен!** больше работать

- **Должен!** лучше работать

- **Должен!** приспосабливаться
к постоянно меняющемуся
рабочему месту



- **Должен!** постоянно
учиться и переучиваться

- **Должен!** справляться с
большей ответственностью

- **Должен!** менять место
работы и/или профессию

- **Адаптация** – приспособление организма к различным факторам внешней среды ,

универсальное свойство живого, которое проявляется как в норме, так и в патологии.
- **Дезадаптация** – перенапряжение адаптационных систем, что приводит к снижению сопротивляемости организма



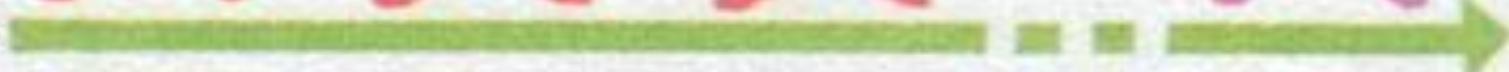
- Вследствие физического и нервно-психического переутомления у городских жителей возникают **болезни «истощения»**
- **Невроз**- нервное заболевание , возникающее из-за психического перенапряжения.

ОСТРЫЙ СТРЕСС

через 10 минут



ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС



ПОКОЙ



время

болезнь

Дерево стресса



**Физиологический уровень:
симптомы,
болезни**

**Поведенческий уровень:
стереотипное
мышление,
психическое
напряжение**

**Психологический уровень:
негативное восприятие
ситуации**

- Каждому человеку свойственна своя реакция на стрессоры.
- И зависит она от темперамента.
- Виды темперамента (стр 48)
 - Холерики
 - Флегматик
 - Меланхолик
 - Сангвиник