

# СТРЕСС



# Стресс, стресс!

(от англ. напряжение) -  
общая реакция  
организма человека на  
физическое или  
психологическое  
воздействие, которое  
нарушает состояние  
внутренней  
саморегуляции.



## История понятия «стресс».

1936г. журнал «Nature», публикует статью канадского физиолога Ганса Селье «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами»:

«Я обратил внимание на тот факт, что различные инфекционные заболевания имеют сходное начало: общее недомогание, потеря аппетита, озноб, ломота и боли в суставах. Эксперименты подтвердили мои наблюдения. Они показали, что не только инфекции, но и другие вредоносные воздействия (охлаждения, ожоги, ранения, отравления и т. п.), наряду со специфическими для каждого из них последствиями, вызывают комплекс однотипных биохимических, физиологических и поведенческих реакций. Прихожу к выводу, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма...»

# Ситуация в мире и в Украине

70% украинцев постоянно находятся в состоянии стресса

Вследствие постоянных стрессов, почти 80% людей зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости

□ 40 млн. из 147 млн. рабочих в странах Европейского союза страдают от стрессов, что ежегодно обходится обществу в 19 млрд. долларов США.

□ По результатам социологических опросов - стресс оказывает сильное негативное влияние на сексуальную жизнь 60% людей.

# Как украинцы избавляются от стресса?

- Телевизор - 19%
- Музыка - 23%
- Алкоголь - 46%
- Еда - 12%
- Медикаменты - 15%
- Спорт - 12%
- Секс - 9%
- Йога, медитация - 2%

# ПРИЧИНЫ СТРЕССА

## Физические раздражители:

- Резкие изменения климатических условий во время переездов.
- Травма различного типа
  - Проблемы со здоровьем.
  - Дискомфорт (туфли которые жмут, неудобное кресло в автобусе, слишком шумная обстановка)



## Психическими раздражителями являются:

- Мелкие ежедневные проблемы( пробки на дорогах, попадание под дождь)
- Конфликты с людьми и ссоры с родственниками.
- Общение с неприятными людьми.
- Напряжённая или монотонная работа.
  - Финансовые трудности.
  - Недостижимые мечты и завышенные требования к себе.
  - Обвинение себя во всех проблемах



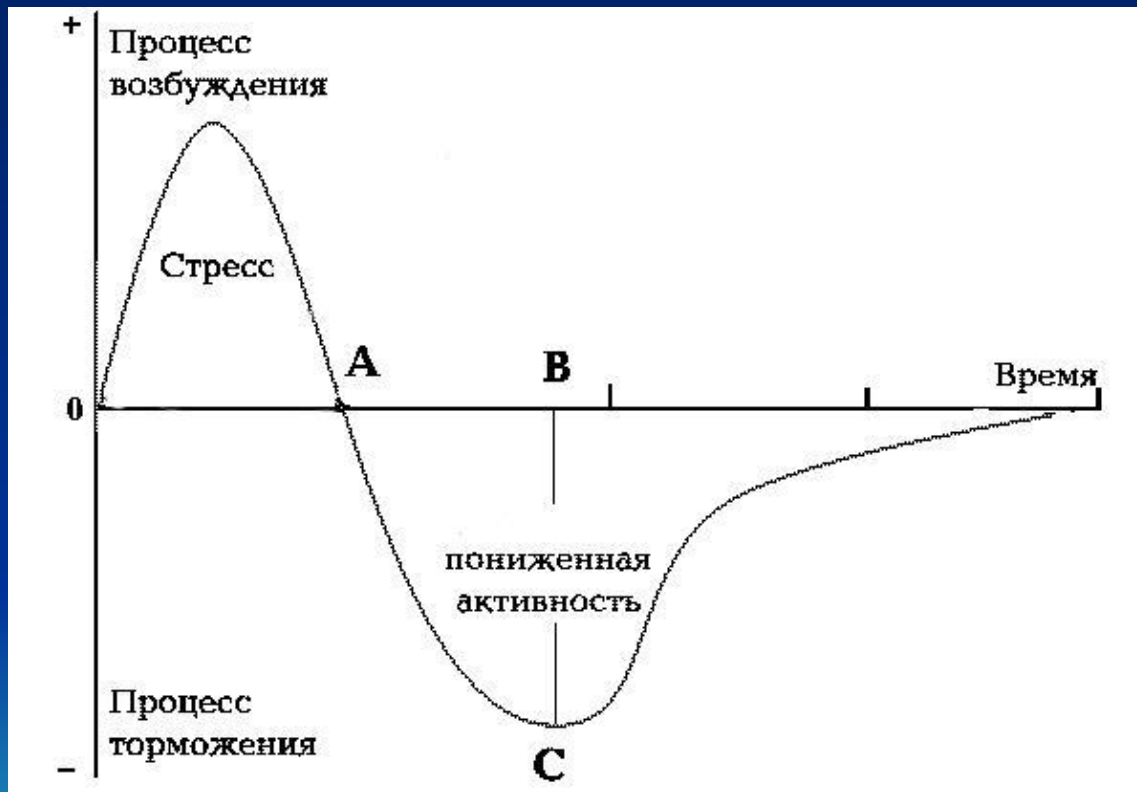
# Основные симптомы

- 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.





# Фазы развития стресса.



# Первая (стадия тревоги).

Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.



# Вторая (стадия сопротивления).

- Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго



# Третья (стадия истощения).

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах.



# Виды стресса

- **1. Психологический стресс (эмоциональный) стресс**, связанн. с переживанием сильных эмоций (рождение ребенка, новая работа, развод, свадьба)
- **2. Физиологический стресс – стресс**, возникающий в результате воздействия на человека внешних факторов (холод, жара, боль, жажда, голод, диета)
- **3. Кратковременный стресс - естественный стресс** для которого характерна внезапность и быстрое прохождение всех его стадий (звонок будильника, кошка, выскользнувшая из рук чашка)
- **4. Хронический стресс самый опасный вид стрессов.** (человек стал участником автомобильной катастрофы, пережил шоковое состояние, получил травмы, полностью вылечился, но время от времени перед глазами возникают картины пережитого, возвращая человека в то состояние, когда произошла катастрофа)

# Влияние стресса на организм человека



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.





# Нужен ли стресс вообще?

## ДА

- Стресс - необходимая часть человеческой жизни. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций элементов соревнования, риска, желания работать на пределе возможностей жизнь была бы гораздо более скучной.

## РОЛЬ СТРЕССА

- **Эустресс — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».**
- Дистресс - негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям

# Профилактика и лечение

1. Четкое распределение времени на работу и отдых.

2. Не полагайтесь только на себя заведите ежедневник

3. Считайте все свои удачи  
Статистика на 1 неудачу приходится – 10 удач

4. Выбирайте друзей-оптимистов

5. Меняйте свою внешность, вносите разнообразия

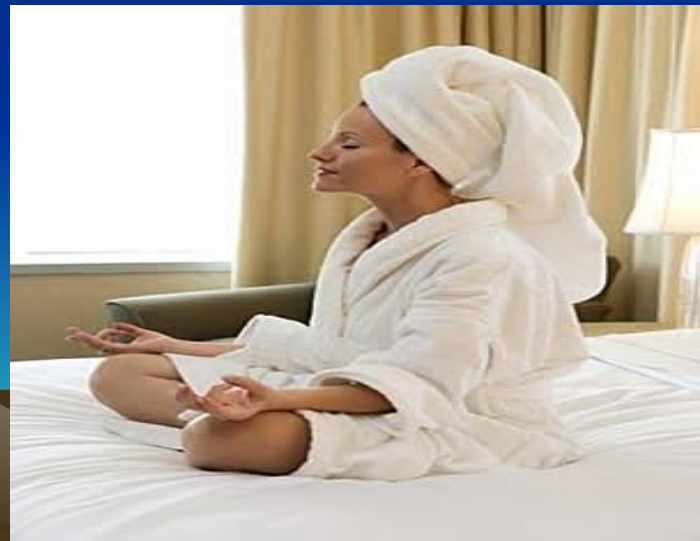


5. Кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.

6. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.

7. Спорт до изнеможения.

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



Господи, дай мне  
терпение вынести то,  
что я не могу  
изменить,  
дай мне силы  
исправить то, что я  
могу изменить,  
и самое главное – дай  
мне мудрость, чтобы  
отличить первое от  
второго.

Тибетская молитва мудрецов

