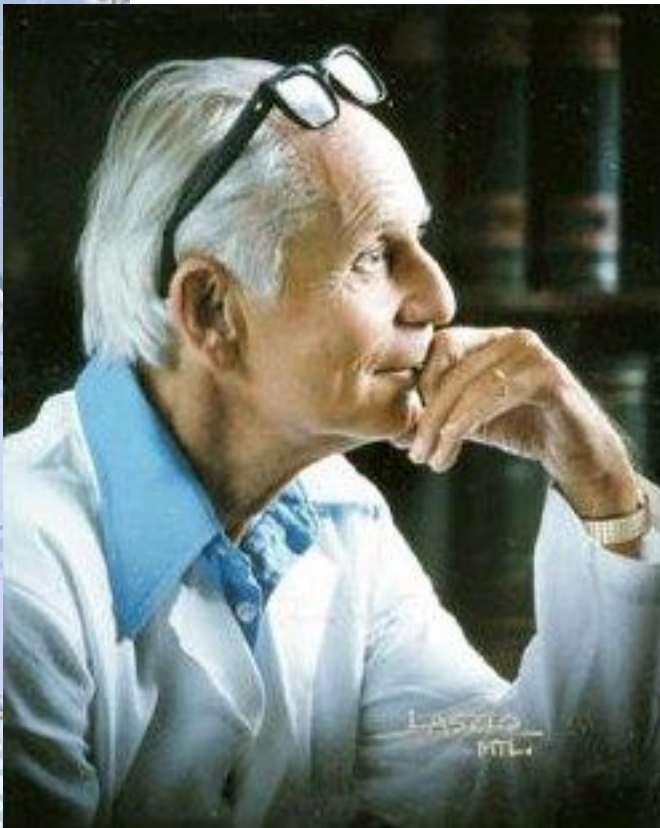




**СТРЕСС**

# **СТРЕСС - феномен неспецифической реакции организма в ответ на разно образные повреждающие воздействия**

## **Ганс Селье**

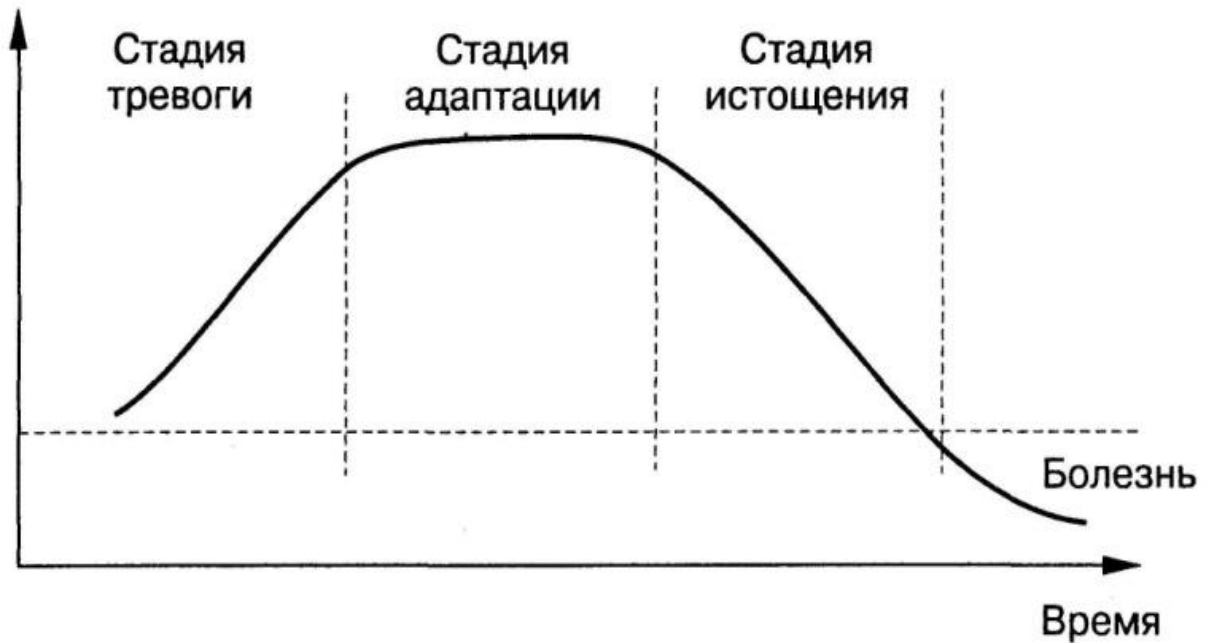


- Стадия тревоги
- Стадия адаптации
- Стадия истощения

# СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА

Сопротивляемость  
организма по отношению  
к повреждающим  
факторам

Исходный  
уровень  
до начала  
воздействия



# ФОРМЫ СТРЕССА

**ДИСТРЕСС**



**ЭУСТРЕСС – полезный  
стресс**



# БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Причина стресса	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли
Характер опасности	Всегда реальный	Реальный или виртуальный
На что направлено действие стрессора	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	На социальный статус, чувство самоуважения и т. д.
Наличие реальной угрозы жизни или здоровью	Есть	Отсутствует
Характер эмоциональных переживаний	«Первичные» биологические эмоции — страх, боль, испуг, гнев	«Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом — беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть, раздражительность и т. д.
Временные границы предмета стресса	Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим	Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время)
Влияние личностных качеств	Незначительное	Очень значительное



# Контрольный вопрос: «Наносит ли стрессор явное повреждение организму?»

- Ответ «Да» — это биологический стресс
- Ответ «Нет» — психологический стресс



# Какой это стресс?

- Переохлаждение, вызванное долгим купанием
- Беспокойство по поводу будущего
- Несчастливая любовь
- Ожог горячим паром
- Повышение квартплаты
- Интоксикация, вызванная приемом алкоголя
- Вирусная инфекция
- Семейный конфликт
- Обострение гастрита после приема острой пищи
- Травма (ушиб, перелом)
- Выговор, полученный от начальника
- Страх полетов на самолетах
- Беспокойство за здоровье близких родственников

# Формы проявления стресса

## ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

- 1. Нарушения психомоторики: избыточное напряжение мышц; дрожание рук; дрожания голоса; нарушения речевых функций.
- 2. *Изменение образа жизни*: нарушения режима дня (сокращение сна, смещение рабочих циклов на ночное время, отказ от полезных привычек, замена их на неадекватные способы компенсации.)
- 3. *Профессиональные нарушения* : увеличение числа ошибок при выполнении привычных действий на работе, хроническая нехватка времени, низкая продуктивность профессиональной деятельности. Повышение утомляемости.
- 4. *Нарушения социально-ролевых функций* при стрессе выражаются в уменьшении времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижении сензитивности во время общения, появлении различных признаков антисоциального поведения.



# Формы проявления стресса

## ИЗМЕНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

- 1.Нарушения внимания: трудность сосредоточения, концентрация произвольного внимания на других объектах затруднена и отмечается повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания.
- 2.*Изменения памяти:* ухудшение показателей оперативной памяти, проблемы с воспроизведением информации.
- 3.*Нарушения мышления:* нарушение логики, спутанное мышление, трудность принятия решений, частые сбои в вычислениях, снижение творческого потенциала



# Формы проявления стресса

## ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

- Физиологические проявления стресса касаются всех систем органов человека — пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной.
- Однако сердечно-сосудистая система, обладает повышенной чувствительностью.
- При стрессе фиксируются следующие объективные изменения: повышение частоты пульса или изменение его регулярности; повышение артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта; снижение электрического сопротивления кожи и т. д.



# Формы проявления стресса

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Общий эмоциональный фон приобретает негативный, мрачный, пессимистичный оттенок, ощущение постоянной тоски, беспокойство.
- Более сильные эмоциональные вспышки, чаще всего — негативного характера: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, вплоть до аффективных состояний.
- Изменение всего характера человека, в котором появляются новые черты или усиливаются уже имевшиеся: *интраверсия, склонность к самообвинениям, заниженная самооценка, подозрительность, агрессивность* и т. д.
- При наличии определенных предпосылок все вышеописанные изменения выходят за пределы психологической нормы и приобретают черты психопатологии, которые чаще всего проявляются в виде различных неврозов (астенического, невроза тревожного ожидания и т. д.).

# Влияние характеристик стрессора на уровень стресса

- Интенсивность  
стресса;
- Продолжительность  
стресса;
- Восприимчивость  
конкретного  
человека к данному  
стрессору  
(стрессоустойчивост  
ь)



# Факторы, влияющие на развитие стресса

**Врожденные особенности организма и ранний детский опыт:**



- генетическая предрасположенность
- характер протекания беременности у матери
- тип высшей нервной деятельности
- ранний детский опыт



# Факторы, влияющие на развитие стресса

## Родительские сценарии

У каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения.

Этот сценарий усваивается в детстве, когда родители, испытывая стрессы, конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы.

Ребенок впитывает в себя примеры родителей, а потом неосознанно копирует их в своей взрослой жизни.



# Факторы, влияющие на развитие стресса



## Личностные особенности

- Характер человека и черты личности (люди типа «А» и «Б»)
- Уровень самооценки
- Направленность человека, его установки и ценности

# Факторы, влияющие на развитие стресса

## Факторы социальной среды

**Социальные условия и условия труда** : социальные перемены; повышенная ответственность за работу; значительное преобладание интеллектуального труда; постоянный дефицит времени; хроническая усталость; нарушение режима труда и отдыха; падение личного престижа; отсутствие элементов творчества в работе; длительные ожидания в процессе работы; частая смена рабочего стереотипа; ночные смены и недостаток свободного времени для удовлетворения личных потребностей; нерациональное и несбалансированное питание; курение и систематическое употребление алкоголя.

## Ближнее социальное окружение

Чем больше родственников и знакомых у человека, тем выше его устойчивость к стрессу. Люди, живущие одиноко или имеющие постоянные проблемы в семье, сильнее подвержены стрессу и чаще болеют.

# Факторы, влияющие на развитие стресса

## Когнитивные факторы

### Уровень сензитивности

Сензитивность зависит от следующих факторов: чувствительности рецепторов; типа ВНД; легкости образования условно-рефлекторных (ассоциативных) связей в коре больших полушарий головного мозга; повышения или понижения чувствительности в процессе индивидуального опыта; наличия навыков сознательного повышения или понижения сензитивности путем тренировки.

### Умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды

- Человек воспринимает ситуацию как потенциально стрессовую и реагирует на нее соответствующим образом, если логический анализ имеющихся в распоряжении человека фактов приводит его к выводу о возникновении угрозы. При этом человек с низким уровнем мышления будет более спокойным, так как обладает меньшей способностью к анализу и синтезу информации.

### Прошлый опыт и прогноз будущего

- Очень часто стресс человека связан с анализом прошлых психотравмирующих событий (страхи и фобии, переживания, связанные с ревностью, явления посттравматического стресса и т. д. ) Негативный прогноз будущего: человек создает в своем воображении картину нежелательных событий («А вдруг я попаду в аварию», «А вдруг я получу двойку на экзамене» и т. д.), а затем начинает испытывать стресс по поводу придуманного им же самим события, которого еще нет и которое может вообще не случиться.

# Негативные последствия длительного стресса

- **Психосоматические заболевания и стресс** если болит желудок — человек кого-то или что-то в своей жизни не переваривает, болит горло (ангина) — человек не высказывает своих претензий, ноги — человек не хочет куда-то ходить, например на работу, и т. д.
- **Пограничные состояния** - начальные стадии развития дистресса, возникающие при длительном действии различных стрессоров и характеризующиеся дискомфортными соматическими нарушениями. Особенностью этой стадии является "маскировка" под то или иное серьезное заболевание.



# До 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом.

- Эмоциональный стресс является главной причиной сердечнососудистых поражений, неврозов, некоторых болезней желудка и кишечника, увеличивает вероятность инфекционных заболеваний и осложняет их течение. К настоящему времени большинство исследователей сходятся во мнении, что чрезмерный стресс, возникающий в конфликтных или безвыходных ситуациях и сопровождающийся депрессией, чувством безнадежности или отчаяния, увеличивает вероятность возникновения многих злокачественных новообразований.

# МИФЫ О СТРЕССЕ

- Миф № 1.  
**Стресс не может причинить реального вреда моему здоровью, потому что он существует только в воображении.**
- Миф № 2.  
**От стресса страдают только слабые люди.**
- Миф № 3.  
**Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы.**
- Миф № 4.  
**Я всегда знаю, когда испытываю чрезмерный стресс.**
- Миф № 5.  
**Установить причины стресса несложно.**
- Миф № 6.  
**Все люди реагируют на стресс одинаково.**
- Миф № 7.  
**Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе — это просто отдохнуть.**

# МИФЫ О СТРЕССЕ

- Миф № 8.  
**Человек всегда может приспособиться к трудным обстоятельствам, если хорошо постарается.**
- Миф № 9.  
**Чем меньше стрессов, тем лучше.**
- Миф № 10.  
**Любой стресс вреден.**
- Миф № 11.  
**Целью стресс-менеджмента является полное устранение стресса.**
- Миф № 12.  
**От стресса страдают только взрослые.**
- Миф № 13.  
**Физические упражнения расходуют энергию, которая могла бы быть направлена на борьбу со стрессом.**
- Миф № 15.  
**Людам, имеющим предрасположенность к стрессу, бессмысленно бороться с ним.**

# Как ослабить стресс

- **Поработайте над своим отношением к стрессу.**
- **Думайте о чем-нибудь еще.**
- **Дайте отдых мозгу.**
- **Старайтесь расслабиться.**
- • мне никуда не надо идти в данный момент;
- • мне ничего не надо решать в данный момент;
- • мне ничего не надо делать в данный момент;
- • самое важное для меня в данный момент — расслабиться.

# Как ослабить стресс

- **Используйте самовнушение.**
- **Считайте до десяти.**
- **Отвернитесь.**
- **Встаньте и уйдите.**
- **Сделайте несколько глубоких вдохов.**
- **Кричите или плачьте.**
- **Потянитесь.**
- **Массируйте мышцы-мишени.**



# Как ослабить стресс

- **Надавите на виски.**
- **Откройте рот и вращайте челюстью слева направо.**
- **Расправьте грудь, чтобы легче дышать.**
- **Полностью расслабьтесь.**
- **Примите горячую ванну.**
- **Подвигайтесь.**
- **Настройтесь на музыку.**