

Причины возникновения стрессовых состояний и их профилактика

О.Н. Малова,
к.п.н., доцент кафедры педагогики
и практической психологии «ЧРИО»
Минобразования Чувашии



Стресс

Стресс - состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.).



Стресс

— это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека выделяет гормон адреналин, который заставляет искать выход.



Шкала социальной адаптации Томаса Холмса и Ричарда Рейха

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба, свадьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12	Беременность (партнерши)	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39

Причины стресса

Шкала социальной адаптации Томаса Холмса и Ричарда Рейха

15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение или смена места работы	36
19	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21	Окончание срока выплаты ссуды, растущие долги	30
22	Повышение служебной ответственности	29
23	Сын или дочь покидает дом	29
24	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28	Изменение условий жизни	25
29	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24

Причины стресса

Шкала социальной адаптации Томаса Холмса и Ричарда Рейха

30	Проблемы с начальством, конфликты	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Смена места обучения	20
34	Проведение досуга или отпуска	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Изменение социальной активности	18
37	Ссуда или заем для покупки крупных вещей (машины)	17
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
41	Отпуск	13
42	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Симптомы стресса

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.



Симптомы стресса

- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек кусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.



Виды стресса

- физический – это сильный холод или невыносимая жара, понижение или повышение атмосферного давления.
- химический стресс - воздействие всяческих токсичных веществ.
- психический стресс - сильные отрицательные, так и положительные эмоции.
- биологические стрессы - травмы, вирусные заболевания, мышечные перегрузки.



Воздействие стресса на организм

- в кровь выбрасываются гормоны ;
- к мышцам резко поступает запас глюкозы из печени ;
- учащается пульс и дыхание;
- сердце начинает перекачивать больше крови, сосуды расширяются;
- ускоряется работа селезёнки;
- количество лимфоцитов увеличивается, а способность крови к свёртыванию повышается;
- расширяются зрачки;
- процесс пищеварения резко замедляется.

Методы борьбы со стрессом:

- Не злоупотребляете алкоголем или едой.
- Не курите. Курение - это фактор риска артериальной гипертензии, никотин, который поступает в кровь, сам вызывает симптомы стресса.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Например, занятия аэробикой способствуют выделению в кровь эндорфинов - натуральных веществ, эффект которых связан с обезболиванием и улучшением настроения.



Методы борьбы со стрессом:

- Ежедневно расслабляйтесь на некоторое время.
- Берите соразмерную ответственность. Не беритесь за те дела, с которыми Вы не справитесь.
- Снизьте причины стресса - эффективно управляйте временем.
- Ставьте реалистичные цели в жизни.
- Достаточно отдыхайте.



Профилактика стресса

1. Относитесь ко всему проще
2. Учитесь позитивному мышлению
3. Используйте способы переключения
4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций
5. Больше смейтесь
6. Занимайтесь физическими упражнениями
7. Будьте благодарны за то, что имеете
8. Расслабляйтесь
9. Отправьтесь в путешествие



Профилактика стресса

10. Принимайте ванны
11. Бывайте на свежем воздухе
12. Используйте самовнушение
13. Найдите себе увлечение
14. Составьте список того, что вас радует
15. Мечтайте и фантазируйте
16. Ведите дневник
17. Обратитесь к психологу



Фазы стресса

1. тревоги (мобилизация защитных сил),

**2. резистентности
(приспособление к трудной ситуации),**

3. истощения (при длительном стрессе).



Предпосылки динамики эмоций во время соревнований

1. масштаб соревнования.
2. личностная значимость.
3. состав участников.
4. наличие опыта.
5. уровень тренированности.
6. индивидуальные особенности.



Спасибо за внимание!

