



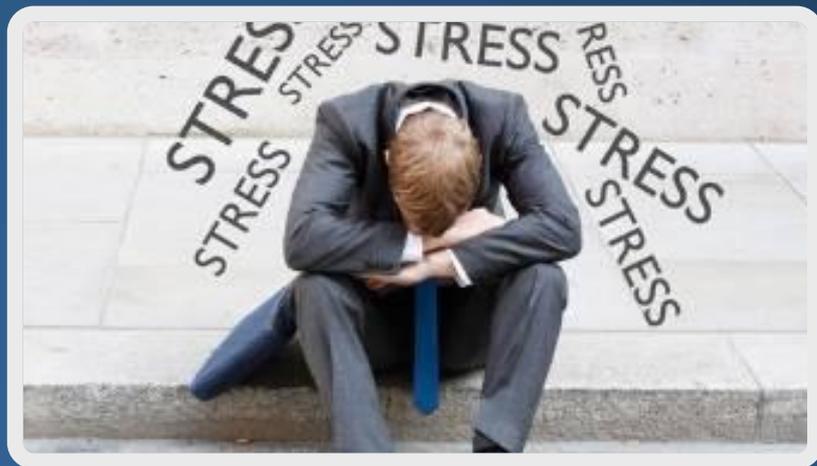
Психология экстремальных ситуаций

Тема

**Психологические
механизмы
профессиональных
кризисов.**



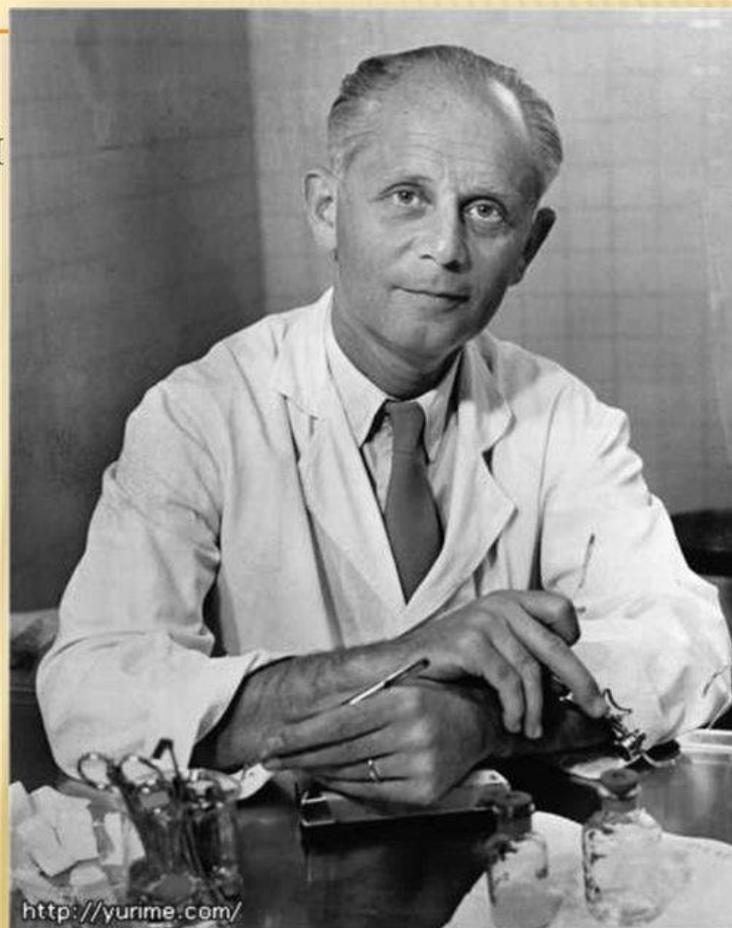
1. Предмет и объект психологии.





ГАНС СЕЛЬЕ

Выдающийся канадский патофизиолог, первым объяснивший нейрофизиологический механизм стресс-реакций организма, автор концепции «адаптационного синдрома» (1932 г.),



<http://yurime.com/>



Виды стресса

- **Эустрессы** («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения».
- **Дистрессы** (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.
- **Психологический стресс** - вызывает фрустрирующие, неблагоприятные отношения с социумом.
- **Физиологический стресс** – результат чрезмерных физических нагрузок, плохого нерегулярного питания, недосыпания.
- **Информационный стресс** провоцирует избыток или дефицит информации при принятии решения.
- **Эмоциональный стресс** вызывают излишне сильные чувства. Возникает он в опасных для жизни ситуациях или в результате радостных и неожиданных событий. Причины стресса, в этом случае, - сообщение о повышении на службе, рождении ребенка, предложение руки и сердца и пр.
- **Управленческий стресс** провоцирует высокая ответственность за принимаемое решение.



Стадии стресса



- I. Стадия тревоги
- II. Стадия сопротивления (резистентности)
- III. Стадия истощения



Стадии тревоги



Эта стадия – реакция на выделившиеся гормоны стресса, направленная на подготовку к защите или бегству. В этой фазе сопротивляемость организма болезням резко снижается. Нарушается аппетит, усвоение пищи и её выведение. В случае быстрого разрешения ситуации или возможности естественной реакции на стрессор (бегство, драка или любая другая физическая активность) эти изменения проходят бесследно. Если же стрессовая ситуация длительная, без возможности адекватной реакции или чрезмерно сильная – наступает истощение резервов организма.



Стадия сопротивления



Переход стресса в эту стадию происходит, если адаптационные возможности организма позволяют справиться со стрессором. В этой стадии стресса продолжается функционирование организма, практически неотличимое от нормального. Физиологические и психологические процессы переводятся на более высокий уровень, мобилизуются все системы организма. Психологические проявления стресса (тревога, возбудимость, агрессия) уменьшаются или вовсе исчезают. Однако возможности организма к адаптации не бесконечны и при продолжении стрессового воздействия наступает следующая стадия стресса.



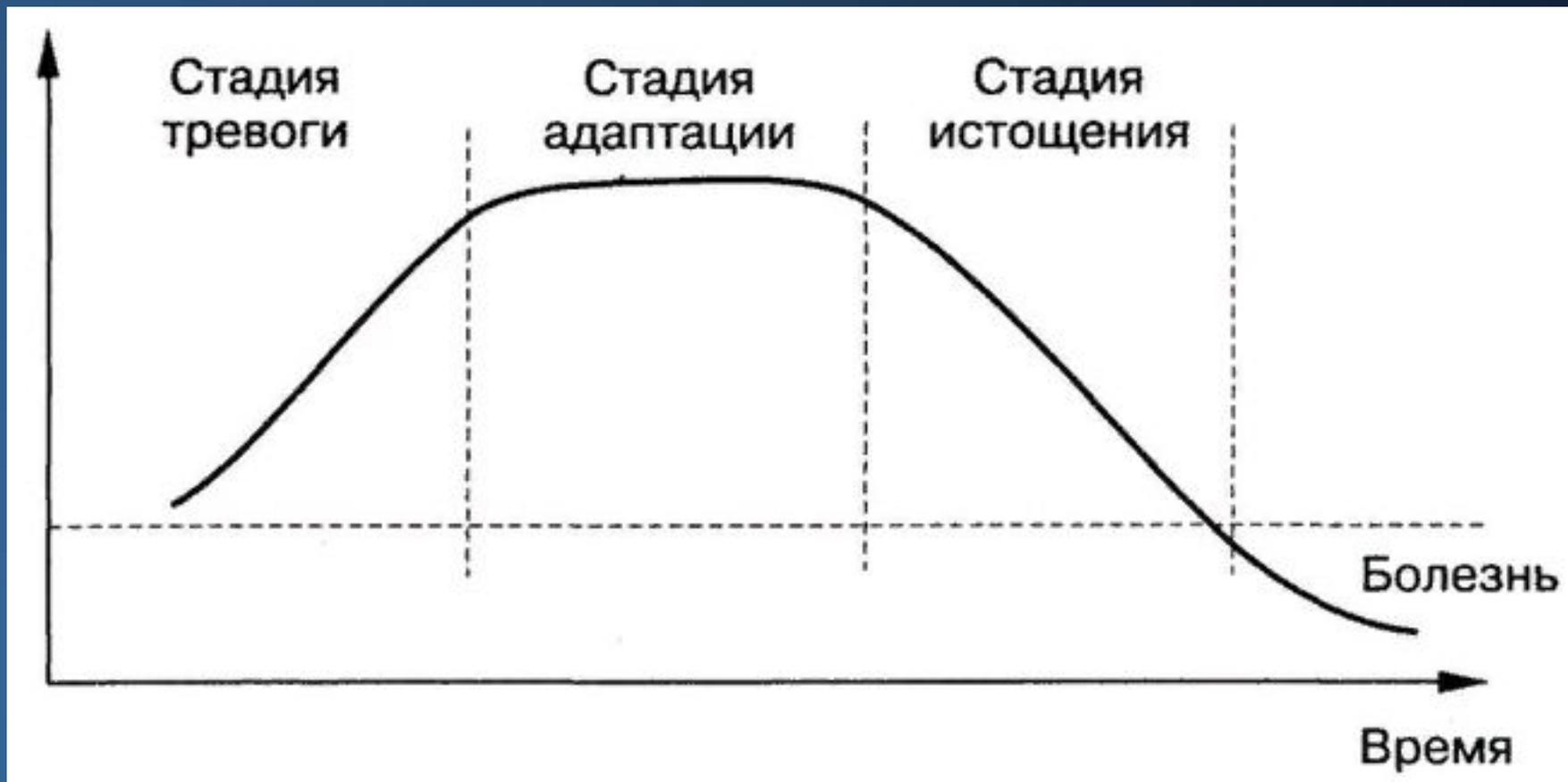
Стадии истощения



В некотором роде сходна с первой стадией стресса. Но в этом случае дальнейшая мобилизация резервов организма невозможна. Поэтому физиологические и психологические симптомы этой стадии – фактически крик о помощи. На этой стадии развиваются соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств. При продолжающемся действии стрессоров наступает декомпенсация и тяжелое заболевание, в худшем случае возможна даже смерть. При преобладании психологических причин стресса декомпенсация проявляется в форме тяжелой депрессии или нервного срыва. Динамика стресса на этой стадии необратима. Выход из стрессового состояния возможен только с посторонней помощью. Она может заключаться в устранении стрессора или помощи в его преодолении.



Кривая развития стресса





Субсиндромы стресса

- **Эмоционально-поведенческий**
- **Вегетативный** (субсиндром превентивно-защитной вегетативной активности)
- **Когнитивный** (субсиндром изменения мыслительной активности при стрессе)
- **Социально-психологический** (субсиндром изменения общения при стрессе)

Очередность манифестирования последних двух субсиндромов зависит от индивидуально-личностных особенностей, проявляющихся в экстремальных условиях.



Стрессоустойчивость - это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.



Стрессоустойчивость зависит от:

- 1. Наследственности**
- 2. Темперамента**
- 3. Склонностей**
- 4. Личного жизненного опыта**
- 5. Уровня социальной адаптации**
- 6. Мотивации**
- 7. Интеллектуальной оценки ситуации**
- 8. Субъективного отношения человека к стрессовой ситуации**