

С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА
УНИВЕРСИТЕТІ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

**ТАҚЫРЫБЫ: КҮЙЗЕЛІС ТУРАЛЫ Г.СЕЛЬЕНИҢ ІЛІМІ.
ЭМОЦИЯЛЫҚ СТРЕСС**

Орындаған:

Фукультеті:

Тобы:

Тексерген:

Жоспары:

- Күйзеліс анықтамасы
- “Стресс” ұғымын енгізген Ганс Селье
- Күйзелістің кезеңдері
- Адаптациялық гормондар
- Күйзеліс кезіндегі адаптация
- Стресті дамытатын және шектейтін жүйе
- Стрестің дерт дамуындағы маңызы

Kipicne



Өмірде әртүрлі қиын жағдайлар болып тұрады: денсаулығын жоғалту, жұмыстан (оқудан) шығып қалу, жақын адамынан айрылу, материалдық шығынға ұшырау, сүйіктімен айырлысу, біреуден не өмірден қатты көңіл қалушылық, т.б. Бұл біреулерді ширатса, кейбіреулерді уайымға салып, **күйзеліске** алып келеді. Ал енді осы күйзеліс деген не және оның қандай түрлері бар екенін және қалай әсер ететінін және сонымен қатар адам қалай күйзеліске қарсы тұратынын және ең басты күйзеліске түспеудің жолын айтатын боламын.



- **Күйзеліс "Стресс"** (ағылш. stress – ауыртпалық, күш түсу) – деп қоршаған ортаның кез келген қолайсыз әсерлеріне организмнің арнайыланбаған бірбеткей серпілістерімен жауап қайтаруымен көрінетін, оның қорғану бейімделу мүмкіншіліктерінің жаңа деңгейде қалыптасуын айтамыз). Қатты күйзелу, абыржу, мөлшерден тыс ширақтылық деген сияқты бірнеше мағынаны қамтитын жалпылама сөзбен айтылған адамның ерекше күйі.



- ***Стресс тудырушы қолайсыз әсерлер:***

- *Физикалық әсерлер* (ыстық немесе суық температуралар, иондағыш сәлелер, электр соққы, жарақат, ауыр қол жұмыстарын атқару т.с.с)
- *Химиялық әсерлер* (улы химиялық заттар, гипоксия т.б.)
- *Биологиялық әсерлер* (жұқпалар, вирустар, микробтардың уыттары, жәндіктердің улары т.б.)
- *Психогендік* (жан-дүниелік жарақаттар, күйзелістер, ауыр қайғы – қасіреттер, көңіл-күйдің толқулары)



- **Әлеуметтік жағдайлар** (қазіргі адамдарға шамадан тыс артық ақпараттардың әсерлердің , уақыттың тапшылығы, жеке тұлғалардың арасындағы шиеленісер, қоғамның заңдары мен жеке адамдардың еркіндіктерінің шектелуі, қимыл қозғалыстарының азаюы т.с. с.) жатады. Адам үшін жағымсыз сөздің стресс



- Ғылымға ең алғаш “стресс” ұғымын енгізген канадалық физиолог Ганс Селье. Оның анықтамасы бойынша, стресс - өте жағымсыз әсерлерге жауап ретінде туған организмнің қалыпсыз бейімделу әрекеттерінің жинағы. Адамның жеке ерекшеліктеріне, мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің типтеріне орай стрестің бірнеше түрлері байқалады.





**Ганс Гуго Бруно Селье (H Selye)
(1907–1982)**

Стресс үш кезеңнен тұрады:

1) үрейлену - жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі. Таңырқау іспетті сезім пайда болады;

2) пәзімділік - жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы туады. Бұл кезде гипоталамус-гипофиз жүйесінің ықпалымен бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамданады, тыныс алу ырғағы да жиілене түседі. Бұлшық еттердің жиырылу қабілеті күшейеді;

3) әлсіреу - бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады. Стрестің көпке созылған ауыр түрі адамды жүдетіп, қайғыға батырады.

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

- Әбу Әли Ибн Синаның қойларға қойған тәжірибесі өте қызық. Ол бір қойды қораға, басқа қойларды көретіндей етіп, жалғыз өзін қамаған. Ал екінші қойды басқа қораға қасқырдың үйшігінің жанына орналастырған. Бірінші табынға қосылғысы келіп, маңырай берген, бірақ алдындағы жем-шөпті жеп тұрған. Ал екінші қой қасқырды көрген сайын үркіп, қашпақ болған. Ол алдындағы жемді аузына да алмай, жүдеп-жадап әлсіреген. Адам да сол сияқты жақсыны көрсе жақындағысы келіп, жағымды стресс туады. Ал жаманды кездестіргенде одан жанын аулақ салып, құты қашады, жағымсыз стресс туады. Міне, осы екі мысал стрестің **жағымды** және **жағымсыз** түрлерін біршама сипаттайды.

*Стресті тудыратын
әсерлерге қарай*

```
graph TD; A([Стресті тудыратын әсерлерге қарай]) --> B[1. физиологиялық]; A --> C[2. психологиялық];
```

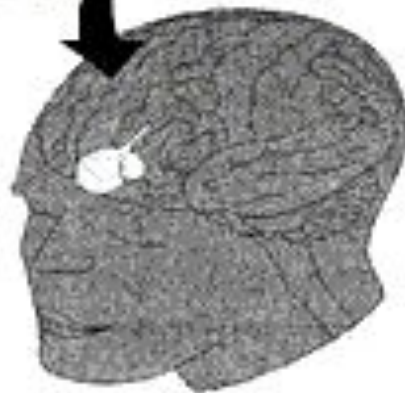
1. физиологиялық

2. психологиялық

- **Психологиялық** стресті мәліметтік және эмоциялық стресс деп атайды. Тосыннан жағымсыз хабар естігенде мәліметтік стресс пайда болады. Адам дұрыс жауап таба алмай, қатты қиналады, не істерін білмей, абыржып қалады. Ал эмоциялық стресс қауіп туғанда немесе оқыс қорыққанда, не біреуден қатты көңілі қалғанда байқалады. Мұндайда жоғарғы жүйке әрекетінде тежеулі серпінсі қанат жаяды. Соның нәтижесінде іс-қимыл әрекеті немесе сөйлеген сөзі бұзылады.
- **Физиологиялық** тетігі гипоталамус - гипофиз бүйрек үсті безі жүйесінің рефлекторлық қызметіне негізделген. Стресс кезінде қанда глюкокортикоидтар мен катехоламиндердің, серотониннің мөлшері оқыс көбейеді. Ғылымның жаңа деректері бойынша оған қосымша самототропин және самотомединдер де стрестің, әсіресе оның үрейлену кезеңінің өрлеуіне себеп болады. Самототропин иммундық жүйенің қызметін белсендіріп, организмнің стресске қарсы тұру төзімділігін арттырады



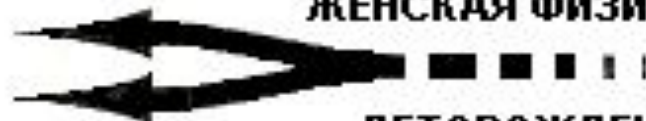
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС



ГИПОФИЗ ПРОИЗВОДИТ

- ВАЗОПРЕССИН**
- ЭНДОРФИНЫ**
- ПРОЛАКТИН**
- КОРТИЗОН**
- РЕНИН-АНГЕОТЕНЗИН**
(КОСВЕННО)

ЖЕНСКАЯ ФИЗИОЛОГИЯ



ДЕТОРОЖДЕНИЕ

- Г.Сельенің пікірі бойынша кез келген стрессор алдыңғы гипофизге әсер етіп, онда кортикотропин түзіліп шығуын күшейтеді. Ол өз алдына бүйрек үсті бездерінің сыртқы қабатына әсер етіп, глюкокортикоидтық гормондардың өндірілуін арттырады. Осыдан қолайсыз ықпалдардың әсерлеріне организмнің төзімділігі көтеріледі. Мәселен, жануарлардың алдыңғы гипофизін немесе бүйрек үсті бездерін сылап тастағанда, кез келген ықпалдарға олардың төзімділігі қатты азайып, бұл жануарлар тез өледі. Ал, жануарлар алдын ала кортикотропин немесе глюкокортикоидтық гормон(гидрокортизон, кортизон, преднизолон) енгізіп, содан кейін оларға химиялық улы зат енгізсе немесе оларды жарақаттаса, онда бұл көрсетілген ықпалдарға деген жануарлардың төзімділігі артады. Сол себептен кортикотропин глюкокортикоидтық гормондарды **адаптациялық гормондар** деп атайды.

Стресті Г.Селье жалпы адаптациялық синдром деп жариялады. Бұл синдром 3 сатыда өтеді:

- 1.Үрей (дабыл) сатысы
- 2.Төзімділік сатысы
- 3.Қалжырау сатысы



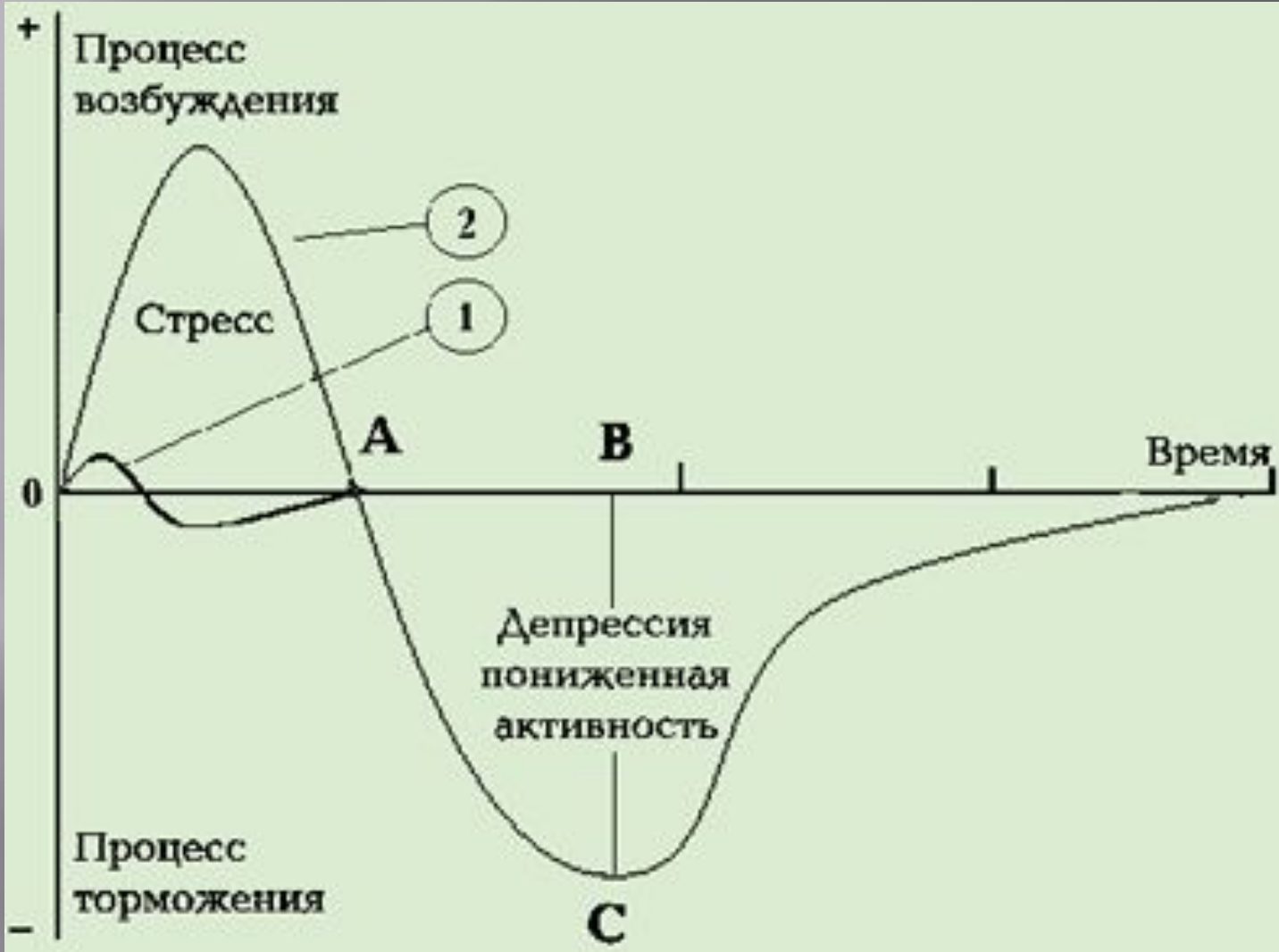
Үрей (дабыл) сатысы жағымсыз ықпалдарға организмнің қорғаныстық икемделу мүмкіншіліктері тез іске қосылады.

Бұл саты соққы және соққыға қарсы фазалардан тұрады.

- Соққы фазасында бұлшық еттердің әлсіздігі, артериялық қысымның төмендеуі, гипотермия, гипогликемия, эозинопения, қылтамырлардың қабырғаларының өткізгіштігі көтерілуі т.б. құбылыстар байқалады.
- Соққыға қарсы фазасында көрсетілген бұзылыстар кері бағытта өзгереді. Артериялық қысым және бұлшықеттердің күш – қуты көтеріледі, қанда глюкоза көбейеді. Гипофиз бен бүйрек үсті бездерінде кортикотропин мен глюкокортикоидтық гормондардың өндірілуі тұрақты түрде жоғарылайды, осыдан адаптациялық синдромның екінші төзімділік сатысы дамиды.

Төзімділік сатысында бүйрек үсті бездерінің гипертрофиясы байқалады, кортикостероидтардың түзілуі артады, глюконеогенез күшейеді. Бұл кезде өзгерген сыртқы ортаның жағдайларына организмнің бейімделу мүмкіншілігі ең жоғарғы деңгейге көтеріледі. Егер қолайсыз ықпал ұзақ мерзімде әсер етсе, онда организмнің көрсетілген қабілеті бұзылады, жалпы адаптациялық синдромның үшінші қалжырау сатысы дамиды.

Қалжырау сатысында организмнің тіршілік мүмкіндіктері таусылады, бүйрек үсті бездерінің сыртқы қабаты семіп қалады, кортикостероидтық гормондар түзілуі қатты азаяды, артериялық қысым төмендейді, нәруыздардың ыдырауы артады, дене қызымы төмендейді, гипогликемия байқалады.





- Стресс дамуына әкелетін жағымсыз ықпалдар ұдайы өзгеріп тұратын қоршаған ортаның жағдайларына организмнің бейімделу мүмкіншіліктерін арттырады. Бұл кезде организмнің төзімділігі әсер етуші ықпалы ғана емес, көптеген басқа жағымсыз әсерлерге де жоғарлайды. Былайша айтқанда, бір жағымсыздықтан кейін екінші қолайсыз ықпалдың зиянды әсері әлсірейді.



Стрестің дерт дамуындағы дамуындағы маңызы.

Стресс адамда дерттердің дамуына екі жағдайда әкелуі мүмкін:

- Организмге әсер еткен ықпалдың қарқыны тым артық болып, стресс дамытатын жүйенің белсенділігі қатты көтеріліп кетуінен;
- Стресті шектейтін жүйенің туа біткен немесе жүре пайда болған тапшылықтарынан. Организмде ГАМК, серотониннің, шағын реттеуші пептидтердің, проагландиндердің, антиоксиданттардың түзілуіне қажетті ферменттердің тұқым қуалайтын гендік немесе жүре пайда болған ақаулары болуы ықтимал. Олардың тұқым қуалайтын гендік ақаулары ұрпақтан ұрпаққа беріледі. Сондықтан кейбір адамдарда антиоксиданттардың түзілуіне қажетті ферменттердің жеткіліксіздігі болады.

СТРЕСС



Д.Эверли и Р.Розенфельд
МЕРИЛЕНД

Қорытынды

Осылардың бәрін айта келе біз күйзеліс деген
ол қайдан пайда болатынын және

оның қанша түрі бар екенін анықтадық

Ал енді оларға жол бермес үшін біз:

1. Өз бойыңызға жаман эмоцияларды жинамаңыз.
Егер сіз ашуға булықсаңыз, сабырлық сақтаңыз
және оны қоршаған ортаға шығармаңыз.
2. Өз өміріңдегі шешімін таппаған кезеңдерді
анықта, және ол туралы есіңе алып, мазасызданба.
Өзіңнің жасаған қателіктеріңді есіңе түсіріп, өз-
өзіңді жазалай берме. Тек қана осындай
жағдайлардың екінші рет қайталануына жол
берме.

3. Күйзелістен құтылудың жолы өзің сүйетін



Қолданылған әдебиеттер:

1. Әділман Нұрмұхамбетұлы
“патофизиология”
2. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/stress.html>
3. <http://www.nmedik.ru/lechenie/other/stress.html>
4. <http://www.stresso.ru/>
5. <http://humbio.ru/humbio/stress/000150c4.htm>
6. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/stress.html>