

# СТРЕ СС



ОРЫНДАҒАН: ХҰДАЙБЕРГЕН  
А. И

ГРУППА: ЖМ-15-022-02

ТЕКСЕРГЕН: ҚАЙҚАҚБАЕВА  
Г.



- Күйзеліс (стресс) дегеніміз — бұл күшті әсерден адамда пайда болатын зорланған көңіл күй.
- Күйзеліс – бұл қоршаған ортаның жағымсыз өзгерістеріне жауап ретінде организмнің ерекшеленбе...



# КҮЙЗЕЛІС (СТРЕСС) ТҮРЛЕРІ

- Кәсіби күйзеліс ( жұмыста болған күйзеліс) Сезім әрекетіне бой алдырған күйзеліс Жарымжандық күйзеліс Рухани қалып күйі күйзелісі операциялық күйзеліс ( хирургиялық операцияға организмнің реакциясы ) Жарақаттау қызметін басынан кешіруден пайда болған күйзеліс және т.б.

# КҮЙЗЕЛІСКЕ НЕЛЕР ТҮРТКІ БОЛУЫ МҮМКІН?

- Физикалық түрткілер: ыстық, суық, шу, от, жол қозғалысы, зорлық – зомбылық, аурулар, жұмыс жағдайларының нашарлығы және т.б.
- Әлеуметтік түрткілер: қоғамдық, экономикалық және саясаттық; отбасылық; жұмыспен, мансаптылықпен байланыстылар; жеке адамдар аралық.
- Отбасылық түрткілер: міндеттерді бөлу, қызғаншықтық, құндылықтар жүйесіндегі өзгешелік, аурулар (отбасындағы өлім – жітім және т.б.)

# СТРЕССТІҢ БІРНЕШЕ САТЫЛАРЫ БОЛАДЫ

- **Бірінші (үрейлену сатысы).** Мұндай кезеңде жүрек жиірек соғады , ас қорыту уақытша тойтарылады. Адам бұндай күйде ұзақ бола алмайды , өйткені шаршайды.
- **Екінші (қарсыласу сатысы).** Ол күйзеліс жағдайының даму және жалғасуына қарай басталады. Бұл сатыда адам жағдайларға бейімделе отырып , қолайлы ережеде әрекеттенеді. Бұл саты біршама ұзаққа созылуы мүмкін.

- **Үшінші (әлсіреу сатысы).** Әлсіреу сатысы, егер күйзеліс тым күшті немесе ұзақ болғанда басталады. Оның белгілері; сезім әрекетіне бой алдырған (үрейлену, енжарлық, кейігіштік, психикалық шаршағандық), мінез – құлықтық (жауаптылықтан және өзара қатынастан бойды аулақ салу, ойда болмайтын мінез көрсету, өзіне көңіл қоймау) және соматикалық (денсаулықтың нашарлауы, жүдеу, тым көптеп дәрі – дәрмек қолдану) салаларында басталады. Қарсыласу мүмкіншілігін жоғалту ауруларға, психологиялық жарақат алуға, әкеліп соғады.

# КҮЙЗЕЛІСТІҢ ЕКІ ТҮРІ

## «ЖАҒЫМДЫ»

- күйзеліс ұзақтайын көтеріңкі көңіл күйде болуға әкеледі, оның өзі организмге жақсы әсер етеді: иммунитет артады, аурулардың беті қайтады, адам қуаныш толысуын сезінеді, өте жақсы көрінеді және тамаша сезінеді.

## «ЖАҒЫМСЫЗ»

- күйзеліс дағдылы қалыптан ұзақ уақытқа шығарып тастайды және денсаулығына елеулі зиян келтіреді.

## НЕГІЗГІ БЕЛГІЛЕРІ:

- ұмытшақтық
- көтеріңкі қозғыштық
- тұрақты шаршағандық
- әзіл – оспақты түсіне білуден айырылу
- Кенет тартылатын сигарет санының көбейуімен бірге бір мезгілде алкогольдік ішімдікке құмарту
- ұйқы мен асқа деген зауықтылықтың жоғалуы
- ақыл – естің төмендеуі
- Кейде, бас, арқа, асқазан тұстарында былай айтылатын «психосоматикалық» ауру дегеннің кездесуі мүмкін.



