

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
<< Психологический
фактор: стресс. >>**

Выполнили:

студентки 1 курса
медицинского колледжа
11 группы 1 подгруппы
Магомедова А.М.
Щербинина А.Ф.

Преподаватель:

Осипов
Олег Анатольевич



СТРЕСС

Стресс - это психологическое напряжение, возникающее, при воздействии внутренних или внешних раздражителей.



Сам этот термин - "стресс" - стал для людей уже обыденным словом, в которое вкладывается представление об изменениях поведения и целая гамма чувств и переживаний, возникающих в сложных ситуациях или при повышенной опасности, которые стали неотъемлемой частью современного образа жизни.

СИМПТОМЫ СТРЕССА

Выпадение волос.

Кожа. Раздражение, сыпь, псориаз.

Дыхательная система. Аллергия и астма.

Пищеварительная система. Гастрит, язвенная болезнь, запоры, диарея, раздражение кишечника и колит.

Иммунная система. Частые простудные и инфекционные заболевания, особая подверженность таким заболеваниям, как рак и рассеянный склероз.



Нервная система. Неспособность сконцентрироваться, потеря памяти, недостаточная ясность ума.

Полость рта. Простудные заболевания.

Сердечно-сосудистая система. Учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, риск сердечных приступов.

Мускулатура. Напряжение, судороги и нервный тик.

Репродуктивная система. Задержка менструаций, неспособность испытывать оргазм, импотенция, преждевременная эякуляция, угасание сексуальности.

Физиологические симптомы

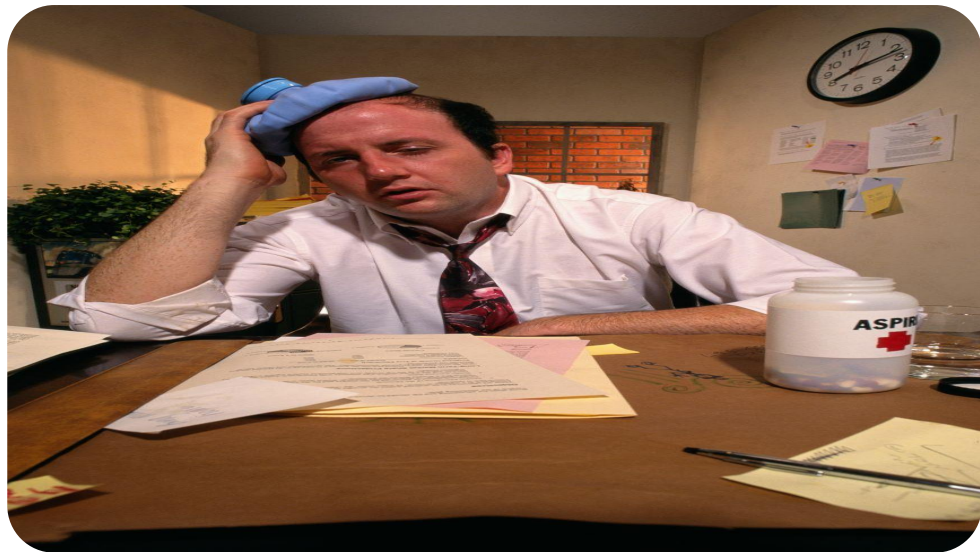
Различные виды боли

Бессонница

Сексуальные расстройства

Отсутствующий и повышенный аппетит

Повышенная утомляемость



Социально-психологические симптомы

Нарушение общения, коммуникации



Повышенная конфликтность (как внешняя так и внутренняя)

Возникновение депрессий



Психологические симптомы

Рассеянное внимание

Нарушение памяти

Нарушение мышления

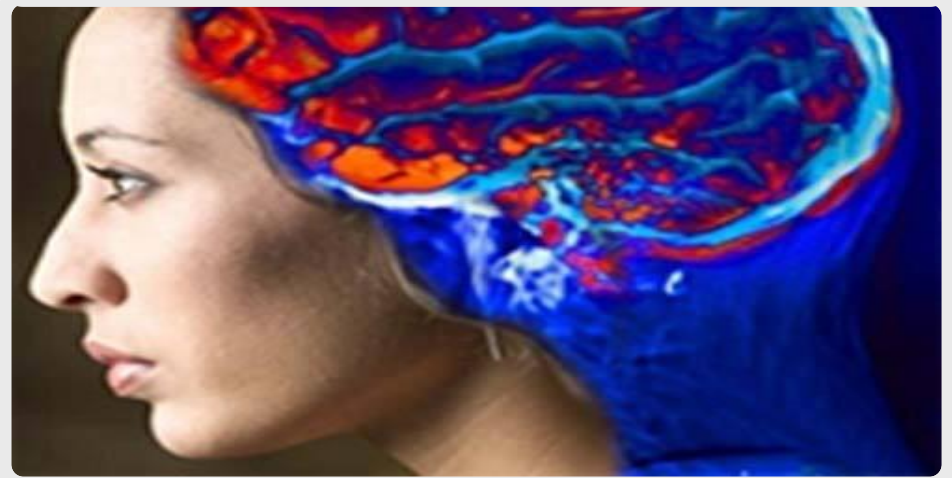
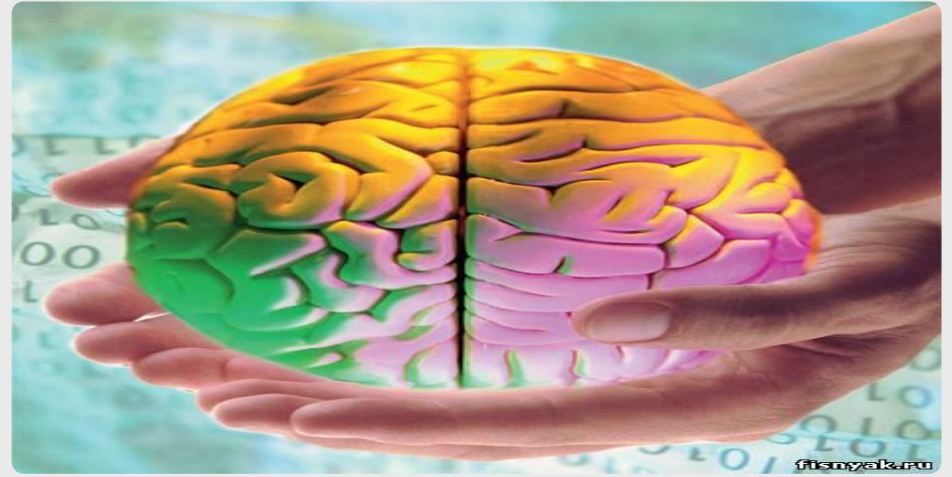
Нарушение речи

Нарушение восприятия

Нарушение ощущения

Нарушение воображения

Травмированность эмоциональной сферы



ВИДЫ СТРЕССА





СТРЕСС

В жизни человека

В зависимости от силы напряжения

Легкий стресс – это стресс, сила напряжения которого не превышает адаптивной возможности человека.

Дистресс(хронический стресс, сильный стресс) – это стресс, к силе напряжения которого быстро, а порой и всю жизнь человек адаптироваться не может.

Причины дистресса:

потери: человека, материальная потеря, здоровья, родины(эмиграция и миграция), глубинная психологическая травма, катастрофы: техногенные, стихийные, военные, экономические, политические, социальные.

В зависимости от природы

Физиологический стресс – возникает в результате действия физиологических факторов(страх – врожденный и приобретенный)

Психологический стресс

- Время (дефицит или переизбыток)
- информация (дефицит или переизбыток)

Социальный стресс – проблема не одного человека, а всего общества. Это вид самый опасный, так как с ним нельзя справиться самостоятельно.

Факторы, вызывающие социальный стресс:

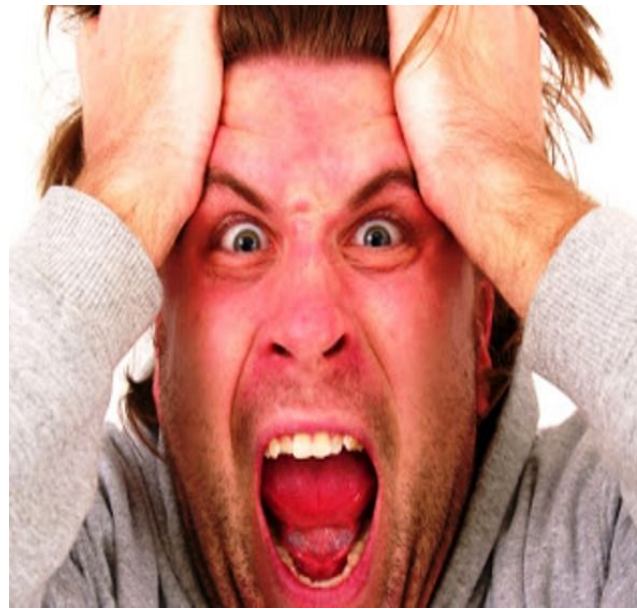
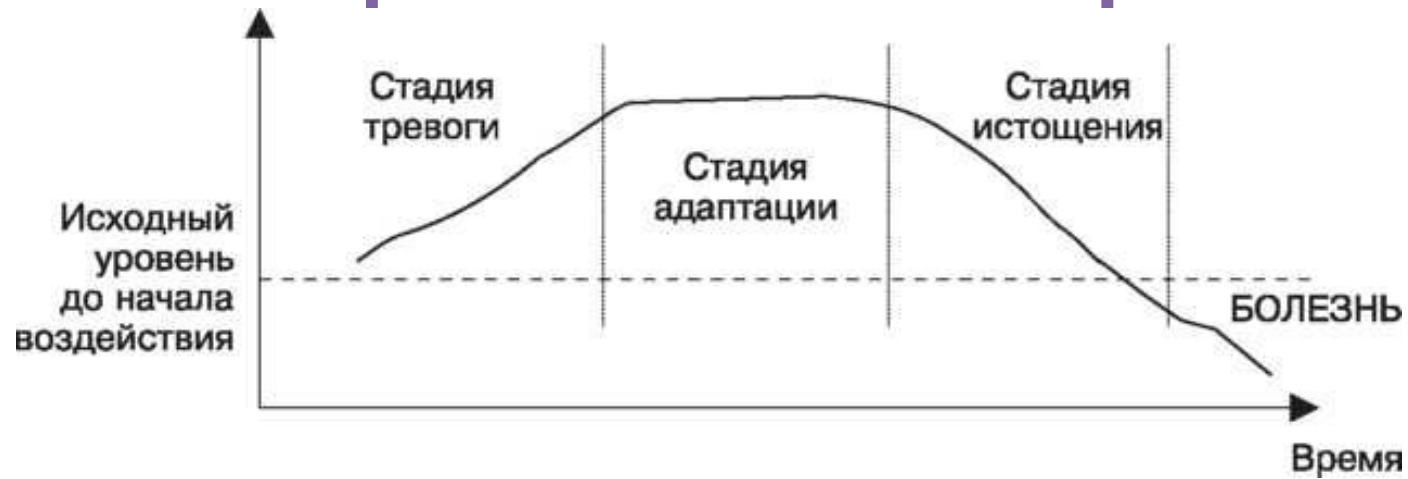
- одиночество: физическое психологическое (внутреннее переживание непонимания со стороны окружающих)
- отсутствие социальной защищенности и уверенности в завтрашнем дне.
- невозможность в полной мере реализовать себя как личность.

Что может быть стрессором?

1. *Физические стрессоры:* жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. *Социальные стрессоры:* общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. *Семейные стрессоры:* распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..



Фазы развития стресса.



Последствия стресса

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.



Два вида стресса

- «Положительный» стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.
- «Отрицательный» стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.



МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАЛИЧИЯ СТРЕССА





NATIONAL GEOGRAPHIC

STRESS

PORTRAIT OF A KILLER



DVD
VIDEO

ПАНТОМИМИЧЕСКИЙ

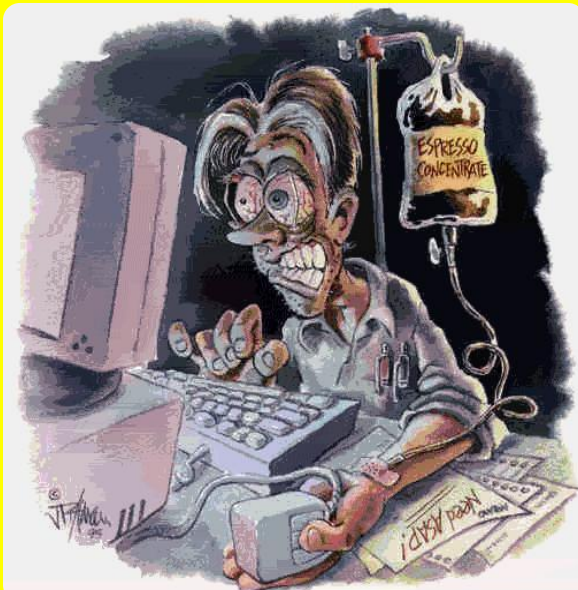
расслабленность рук, мимики, осанки и т.д. Стресс располагается на шейно-плечевом поясе.

КОЖНО-ГАЛЬВАНИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Увлажнение ладоней и затылка, учащение сердцебиения и дыхания, пятнообразное покраснение кожного покрова (область груди, шея, лицо).

«РЕШЕТКА НА ЛИЦЕ»

Проявление решетки в течении 10 секунд после легкого проведения по коже – сильный стресс, в течении 1 минуты – нормальный стресс.





ВОДА

Баня – снимает стресс и формирует стрессоустойчивость

Бассейн – по рекомендациям – 3 раза в неделю

Ванная, душ(если дома)

На работе – кисти рук под прохладную воду на 2-3 минуты, можно смочить виски, локтевые сгибы, побрызгать водой на лицо.

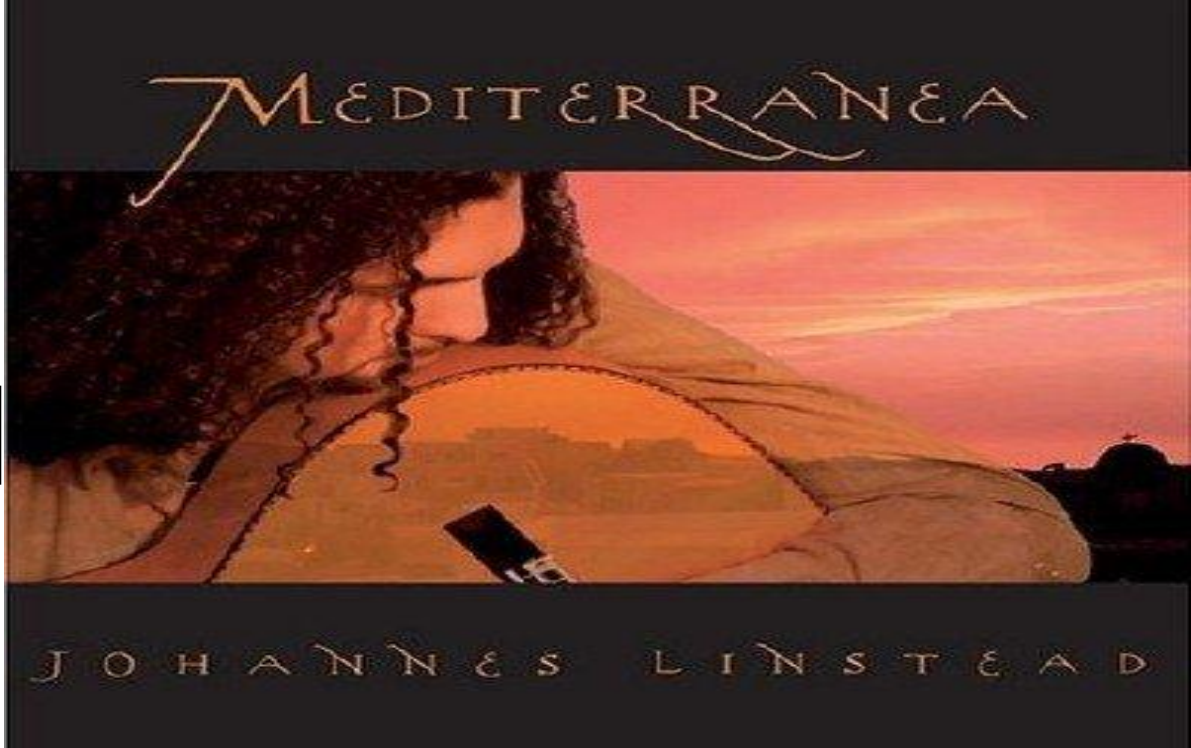


МУЗЫКА

Классическая

Любимая

Петь самому



ПРИРОДА

Домашние животные

Прогулки в лес или в лесопарковую зону



ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Утренняя зарядка



Занятия физической культурой



Любимая домашняя работа

Любимая профессиональная деятельность или работа

СОН

Режим сна – вставать и ложиться в одно и то же время



Перед сном – теплый душ, хорошая музыка или чтение



Засыпать на спине

ЮМОР



Дозированный
смех



РЕЛАКСАЦИЯ

Это специальные упражнения для снятия



Спасибо за внимание!

