

СТРЕСС

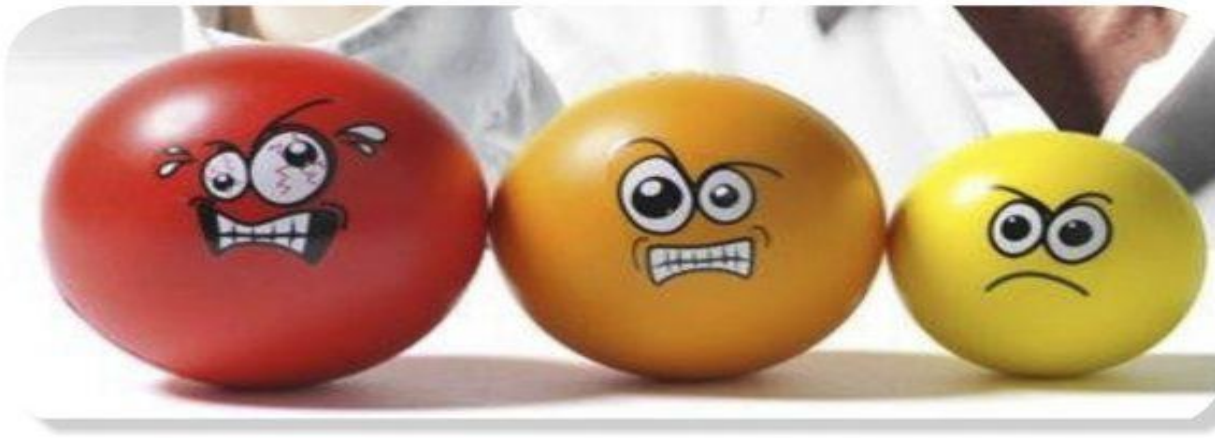
ОРЫНДАҒАН: ХҰДАЙБЕРГЕН
А. И

ГРУППА: ЖМ-15-022-02

ТЕКСЕРГЕН: ҚАЙҚАҚБАЕВА
Г.



- Күйзеліс (сресс) 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.

