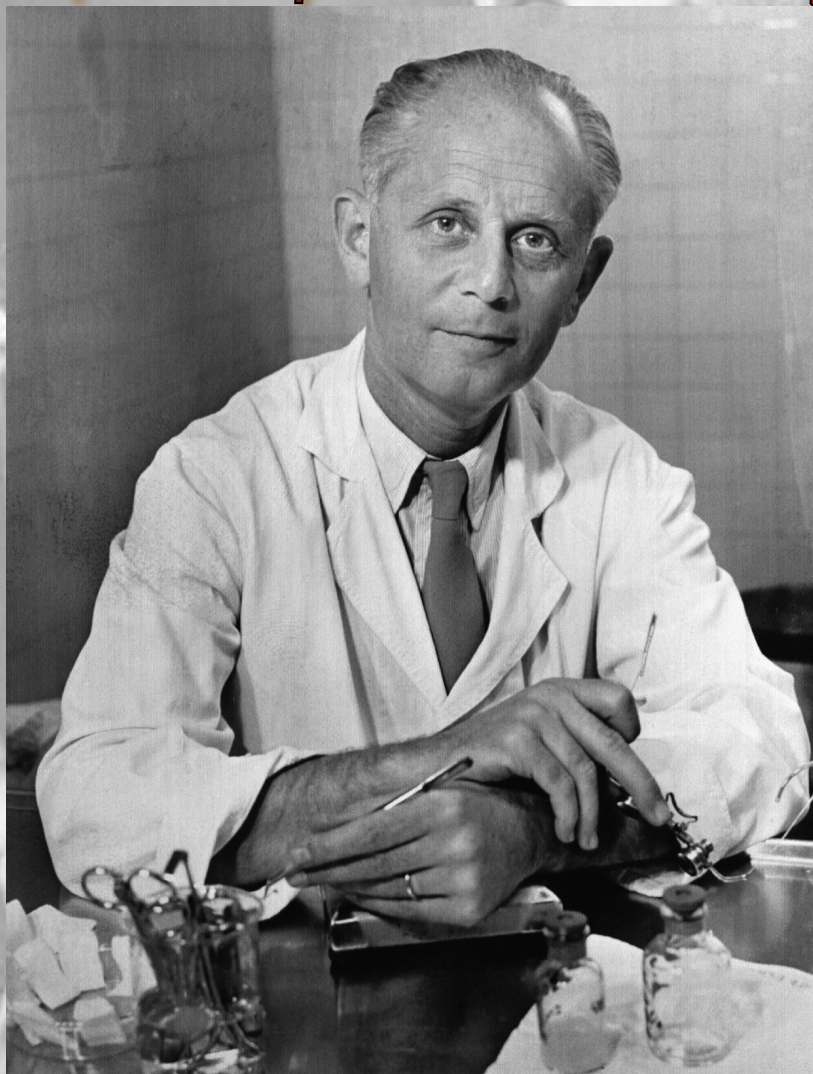
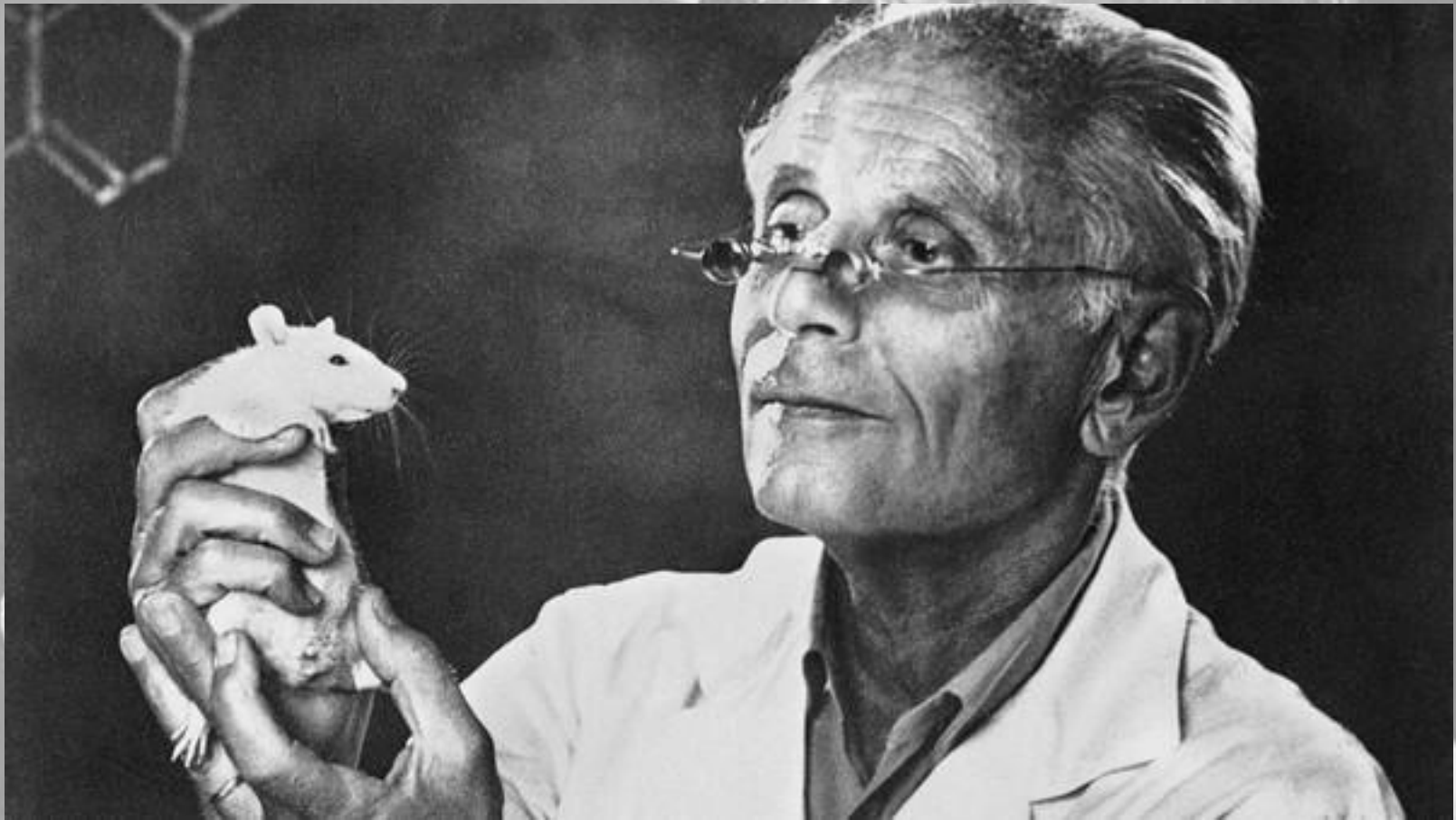


# Концепция стресса по Гансу Селье



Выполнил: преподаватель  
Емельяненко Т.А.,  
студентка  
Челышева А.Д.

**Ученый-биолог Ганс Селье (1907-1982 гг.)  
получил первое образование в Пражском  
университете на медицинском факультете. В  
дальнейшем продолжал обучение в Риме и  
Париже. В 1932 году эмигрировал в Канаду.**

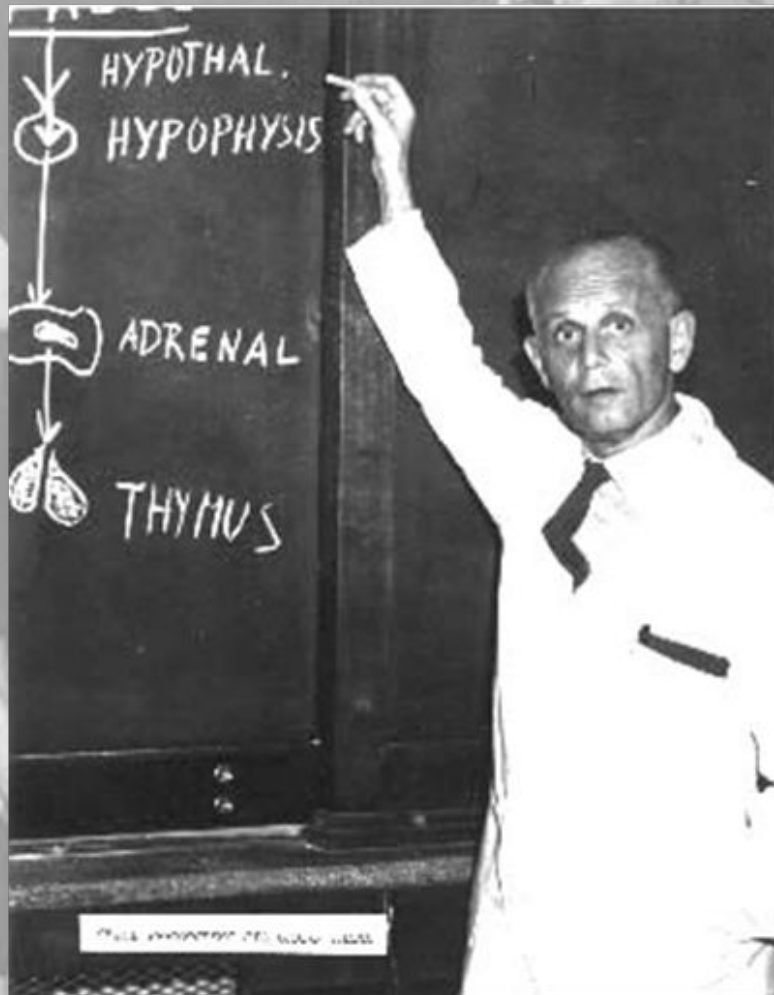


**В 1926 году, будучи студентом второго курса, Ганс Селье впервые обнаружил стереотипный ответ организма на раздражитель любого характера. Его заинтересовало, почему у пациентов с разными диагнозами наблюдается совпадение множества симптомов.**

**Ставя лабораторные опыты на животных, ученый обнаружил, что процессы внутри организма животного, вызванные инъекциями вытяжек из желез, идентичны процессам, вызванным травмами, инфекциями, нервным перевозбуждением и другими заболеваниями. Селье называет эту реакцию «синдром, вызываемый различными повреждающими агентами». В дальнейшем этот синдром получил известность как «общий адаптационный синдром (напряжение)», а также как «синдром биологического стресса».**



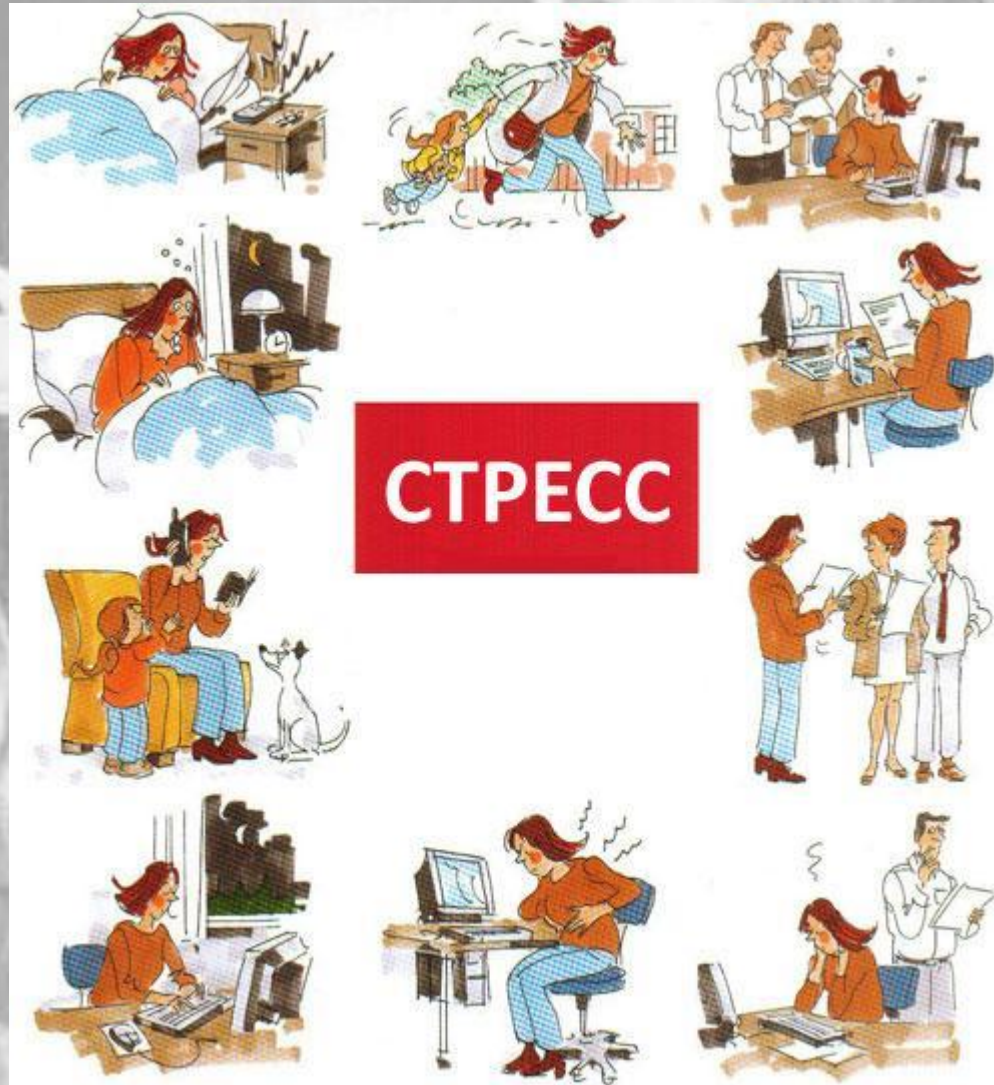
Начало созданию биологической концепции стресса положил Ганс Селье в 1936 г. Одна из главных функций психики, по его мнению — это уравнивание деятельности организма с постоянно изменяющимися условиями внешней среды.



**Стресс есть неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления.**



**Изначальное значение термина «стресс» — это реакция организма на внешний или внутренний раздражитель любого генеза, который по силе превышает пределы текущей адаптивности организма. Такие раздражители носят название «стрессоры».**



## Г. Селье выделяет три основные стадии развития стресса:

- первая стадия — аларм-стадия, или стадия тревоги;
- вторая стадия — стадия резистентности, или сопротивления;
- третья стадия — стадия истощения.

### СТАДИИ СТРЕССА ПО Г. СЕЛЬЕ



По образному сравнению Селье, эти три фазы общего адаптационного синдрома напоминают стадии человеческой жизни: детство (с присущей этому возрасту низкой сопротивляемостью и чрезмерными реакциями на раздражители), зрелость (когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость) и старость (с необратимой потерей сопротивляемости и постепенным одряхлением), заканчивающаяся смертью.





Селье выделяет два вида стресса — эустресс и дистресс.  
Дистресс всегда неприятен, он связан с вредоносным стрессом.

(Например потеря кошелька)

Эустресс сочетается с желательным эффектом — активизируются психические процессы, эмоции носят стенический характер.(Например освежающий душ)



Одна из наиболее часто встречающихся причин возникновения стрессов — противоречие между реальностью и представлениями человека.

Стрессовая реакция одинаково легко запускается как реальными событиями, так и существующими лишь в нашем воображении. В психологии это называется «закон эмоциональной реальности воображения». Как подсчитали психологи, порядка 70 % наших переживаний происходят по поводу событий, которые существуют не в реальности, а лишь в воображении.



# Источники информации

- <http://meddoc.com.ua/eustress-distress/>
- <http://ostresse.ru/teoriya-stressa/koncepciya-stressa-gansa-sele.html>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81>
- <http://humbio.ru/humbio/stress/000150c4.htm>
- [http://psyera.ru/koncepciya-stressa-g-sele\\_7517.htm](http://psyera.ru/koncepciya-stressa-g-sele_7517.htm)



Спасибо за внимание

