

Опишите ситуации, в которых проявляются различные виды стресса.

Разработайте рекомендации о том, как можно оптимизировать влияние стресса на человека в данных ситуациях.

Выполнила:  
Васильева М.А



Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий

```
graph TD; A[Стресс] --> B[Физиологически й]; A --> C[Психологически й]; C --> D[Информационн ый]; C --> E[Эмоциональны й];
```


Стресс

Физиологически  
й

Психологически  
й

Информационн  
ый

Эмоциональны  
й

- 
- Психологический стресс – возникает вследствие переживания сильных эмоций (например, развод или женитьба, рождение ребенка, новая работа и т.д.). Причиной такого стресса являются как положительные, так и отрицательные эмоции.
  - Физиологический стресс – возникает в результате воздействия на человека внешних факторов (холод, жара, жажда, боль и т.д.)
  - Информационный – возникает в результате информационной перегрузки, когда в результате жёстко установленного времени человек не способен к принятию важного решения;
  - Эмоциональный – происходит в результате конфликтной ситуации с коллегами по работе или руководством;

Вообще-то, различают два вида стресса:  
«положительный» и «отрицательный».





## Причины, по которым может возникать стресс

**Внешние причины  
(неконтролируемые  
жизненные изменения)**

- Работа
- Семья и дети
- Личные отношения
- Проблема с деньгами
- Загруженность

**Внутренние причины  
(рождаются при мощи  
воображения и мысли)**

- Неумение вести  
внутренний диалог
- Неоправданные  
ожидания
- Отсутствие здоровой  
настойчивости
- Завышенные требования




## Стадии стресса

```
graph TD; A[Стадии стресса] --> B[1. Стадия тревоги]; A --> C[2. Стадия сопротивления]; A --> D[3. Стадия истощения];
```

1. Стадия  
тревоги

2. Стадия  
сопротивления

3. Стадия  
истощения



**1 стадия - стадия тревоги.** В ходе неё происходит мобилизация необходимых сил. В организме отмечаются следующие изменения: возрастают частота пульса, артериальное давление, скорость кровотока, повышается температура тела, увеличивается объем, устойчивость, концентрация внимания, усиливаются процессы возбуждения в нервной системе - организм готов дать достойный отпор раздражающему фактору

**2 стадия - стадия сопротивления.** На этой стадии организм пытается преодолеть возникшие трудности. В этот момент он более устойчив к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Так например, во время войны (а это вообще сплошной стресс), количество простудных заболеваний резко уменьшается – организм противостоит более серьезной угрозе





**3 стадия - стадия истощения.** Если действие раздражающего фактора продолжается, то после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность в своих силах.

Первые две стадии человек проходит множество раз. Когда сопротивление организма оказывается успешным, организм возвращается к нормальному состоянию. Но, если стрессовый фактор продолжает действовать - происходит истощение


## Стрессовые ситуации

Профессиональный  
стресс

```
graph TD; A[Профессиональный стресс] --> B[Информационный]; A --> C[Эмоциональный];
```

Информационный

Эмоциональный



**«Профессиональный стресс»** - состояние : эмоционально – негативное ощущение.

В «Профессиональном стрессе» выделяется:

**Информационный стресс** – возникает при перегрузке информации. Особенно стресс проявляется, если поставленная задача ограничена по времени для её решения.

**Эмоциональный стресс** возникает при конфликте с начальством



## Рекомендации по преодолению стрессовых ситуаций

### Информационный стресс

- Осознайте, что работа – это не вся жизнь, а только ее часть.
- Общайтесь с такими людьми, которые вызывают эмоционально позитивное состояние.
- Определите четкие цели и концентрируйтесь на достижении в рамках своих сил.
- Обсуждайте свои проблемы с коллегами по работе.
- Находите время погулять с близкими людьми или в одиночку.
- Погружайтесь в музыку, литературу, природу.
- Ищите поддержку у близких: разговор о стрессовой ситуации.
- Находите возможности общения с людьми других профессий.
- Занимайтесь спортом



## Эмоциональный стресс

- Относитесь легче к жизни и на любую неприятность говорить: «Это пустяк!»
- Посмотрите в зеркало и широко улыбнитесь самому себе. Улыбайтесь в течении хотя бы 5 или 10 минут и вы почувствуете результат – весь день вы будете в приподнятом настроении.
- Ищите хорошее и не замечайте плохое.
- Дыхание помогает эффективно противостоять стрессу и снять напряжение. Обычный вдох, а потом длинный выдох.
- Занимайтесь спортом или фитнесом.
- Релаксационные упражнения, благодаря им снимается физическое и психическое напряжение.
- Горячая ванна, баня или сауна с полноценным сном.
- Режим дня.
- Восхищайтесь всем и всеми.



depositphotos

depositphotos

depositphotos