

**Стрес: наслідки, запобігання,
вихід з стресової ситуації.**





СТРЕС - ЦЕ НАПРУЖЕНИЙ СТАН
ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ, ЯК ФІЗИЧНИЙ, ТАК І
ПСИХІЧНИЙ.

История термина

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. fight-or-flight response)



Будь-яка подія, факт або повідомлення може викликати стрес, тобто стати стресором.



Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін

У СУЧАСНОМУ ЖИТТІ СТРЕСИ ВІДІГРАЮТЬ ЗНАЧНУ РОЛЬ. ВОНИ
ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВОДЖЕННЯ ЛЮДИНИ, ЇЇ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ,
ЗДОРОВ'Я, ВЗАЄМИНИ З НАВКОЛИШНІМИ Й РОДИНУ.



Фази стресу.

1. Фаза тривоги. Мобілізація організму для зустрічі з загрозою.

Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

2. Фаза опору. Організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану

3. Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам (підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Подолання стресу



Для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я, її щастя важливим є вміння долати стреси. Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висувуються стресом. Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Неефективні способи подолання стресу



Неефективні способи подолання стресу – це ті, що протягом певного часу не приводять до зниження рівня стресу.

Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених реакцій на стрес: агресія або тривога. Відчуття тривоги, знервованість заважає нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога веде до душевних захворювань, депресивних невротичних станів.



Успішні способи подолання стресу



- ❖ активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- ❖ зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- ❖ приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
- ❖ комплексні способи.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційна напруга.



Фізіологічні ознаки:

- екання,
- частий пульс,
- почервоніння або збліднення шкіри особи,
- збільшення адреналіну в крові,
- потіння.



Особистісні ознаки:

- повне придушення волі,
- зниження самоконтролю,
- пасивність і стереотипність поведження,
- нездатність до творчих рішень,
- підвищена сугестивність,
- страх,
- тривожність,
- невмотивоване занепокоєння.



Медичні ознаки:

- підвищена нервозність,
- наявність істеричних реакцій,
- непритомності,
- афекти,
- головні болі,
- безсоння.

Важливий спосіб зняття психічної напруги - це активізація почуття гумору. Суть почуття гумору не в тім, щоб бачити і почувати комічне там, де воно є, а в тім, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти поставитися до чогось хвилюючого як до малозначної і невартому серйозної уваги, зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх приводить до падіння тривожності; коли людина посміялася, то її м'язи менш напружені (релаксація) і серцебиття нормалізоване.



Розглянемо можливі способи боротьби зі стресом:



- ❖ релаксацію;
- ❖ концентрацію;
- ❖ ауторегуляцію подиху.



Многие люди, приходя с проблемой хронической усталости к врачу, хотят, чтобы он выписал им таблетки. Но на сегодняшний день нет лекарств от стрессов. Обычно в таких случаях выписывают успокаивающие средства и смеси минеральных солей, аминокислот и витаминов, которые повышают сопротивляемость организма. Поэтому всё же, самым эффективным средством против стрессов является – искусство жить!

