



СТРЕСС



Стресс знаком каждому из нас. Он уже давно стал постоянным спутником жителя большого города. И риск остаться со стрессом один на один увеличивается с каждым днем. Ведь стресс умело маскируется, а мы рады обманывать себя, списывая некомфортное состояние на усталость или банальное недосыпание. Очевидно, что основной причиной стрессов и вызванного ими нарушения душевного равновесия становится невнимание к себе.



В буквальном переводе стресс означает «напряжение». Канадский ученый Г. Селье, основоположник теории стресса писал : «Стресс – система реакций организма в ответ на любое требование к нему, направленное на создание адаптации или приспособления организма к трудностям». По сути, это нормальная реакция человека, приспособляющегося к новым раздражителям. Однако сильный и продолжительный стресс способен нарушить нормальное функционирование организма, а в некоторых случаях — нанести непоправимый вред.



ПРИЧИНЫ СТРЕССА

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 СТРЕССА

Первая стадия

На первой стадии стресс еще конструктивный, происходит смена эмоционального состояния.



Люди по-разному описывают этот момент: у одних "все застывает внутри", другие чувствуют, как внутри что-то "закипает".



Вторая стадия (фаза деструктивного стресса)

Утрачивается контроль поведения.
(Время вхождения в стресс
индивидуально - от нескольких
секунд до нескольких месяцев)



В данном случае это "пик" стрессового состояния. Человек может не помнить, что говорил или делал. В спокойном состоянии он и подумать не мог, что способен совершать такие действия

Третья стадия

характеризуется состоянием "опустошения", человек может жалеть о последствиях произошедшего.



ВИДЫ СТРЕССА



Острый →

положительный,
конструктивный,

эустресс →

который сочетается с
позитивным эффектом и
мобилизует организм
(активизация познавательных
процессов, самосознания,
памяти и т.д.)

Хронический

→ отрицательный,
деструктивный,

дистресс →

характеризуется выраженными
негативными эмоциями,
оказывает отрицательное
влияние на организм и
состояние здоровья

ПРИЗНАКИ СТРЕССА

тревога

страх

напряжение

неуверенность

растерянность

подавленность

беззащитность

паника



бледность/краснота

учащение пульса

дрожь

мышечная скованность

сухость во рту

затруднение дыхания

расширение зрачков

потливость

трудности глотания

желудочный спазм

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

ПРИМЕНЯЙТЕ

ИЗБЕГАЙТЕ

Отдых
в достаточной мере

Алкоголь и
психоактивные
вещества

Регулярное питание

Сон
целыми днями

Общение
с семьёй и друзьями

Работа без отдыха
и релаксации

Обсуждение проблем
с теми, кому доверяете

Одиночество,
отстранение от близких

Занятия для
расслабления (прогулки,
игры)

Несоблюдение
личной гигиены

Физическая
активность

Гнев,
насилие

Помощь другим,
коллективная
деятельность

Источник: Первая психологическая помощь:
руководство для работников на местах.
Всемирная организация здравоохранения, 2014 г.



Факторы, усугубляющие воздействие стресса

- Нежелание человека изменить собственные представления;
- Категоричность в восприятии альтернатив;
- Наличие иррациональных установок;
- Инерция мышления;
- Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний.