

Стресс



Определение

Стресс – состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма.

Стрессоры

- ❖ микробы и вирусы
- ❖ различные яды
- ❖ высокая или низкая температура окружающей среды
- ❖ травма
- ❖ факторы, влияющие на эмоциональную сферу человека (несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям и т.д.)



Организационные факторы

Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.



Организационные факторы

- ❖ Конфликт ролей.
- ❖ Неопределенность ролей.
- ❖ Неинтересная работа.



Личностные факторы

Стресс могут вызвать и положительные события (свадьба, личный успех, рождение ребенка, успешная сдача экзаменов, радость (окончание школы, института, встреча с друзьями и родными, победа любимой команды), любовь, творческий подъем (вдохновение), достижение выдающегося спортивного результата).



Признаки стресса.

- ❖ Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- ❖ Слишком частые ошибки в работе, чувство усталости.
- ❖ Мысли часто «улетучиваются».
- ❖ Довольно часто появляются боли (голова, спина, желудок).

Признаки стресса.

- ❖ Повышенная возбудимость.
- ❖ Работа не доставляет прежней радости.
- ❖ Потеря чувства юмора.
- ❖ Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
- ❖ Пристрастие к алкогольным напиткам.
- ❖ Постоянное ощущение недоедания.



Физиологические симптомы

- ❖ повышенное или пониженное артериальное давление;
- ❖ приступы жара или озноба;
- ❖ повышенная потливость;
- ❖ тремор, мышечные подергивания;
- ❖ появление мышечного гипертонуса, миалгии;
- ❖ боли неопределенного характера; чаще всего головные боли, боли в спине и желудке;
- ❖ головокружение;
- ❖ нарушение пищеварения;
- ❖ изменение веса;
- ❖ появление высыпаний аллергического характера;
- ❖ нарушение или потеря сна, аппетита

Эмоциональные симптомы

- ❖ раздражительность
- ❖ учатившиеся приступы гнева;
- ❖ беспокойство, повышенная тревожность даже в отсутствие повода;
- ❖ повышенное нервное напряжение;
- ❖ недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе;
- ❖ чувство одиночества, вины;
- ❖ перекладывание ответственности за себя на окружающих.

Поведенческие симптомы

- ❖ увеличение конфликтов с людьми;
- ❖ увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше давалась хорошо;
- ❖ суетливость и ощущение хронической нехватки времени;
- ❖ усугубление вредных привычек;
- ❖ трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и личной жизни.

Интеллектуальные симптомы

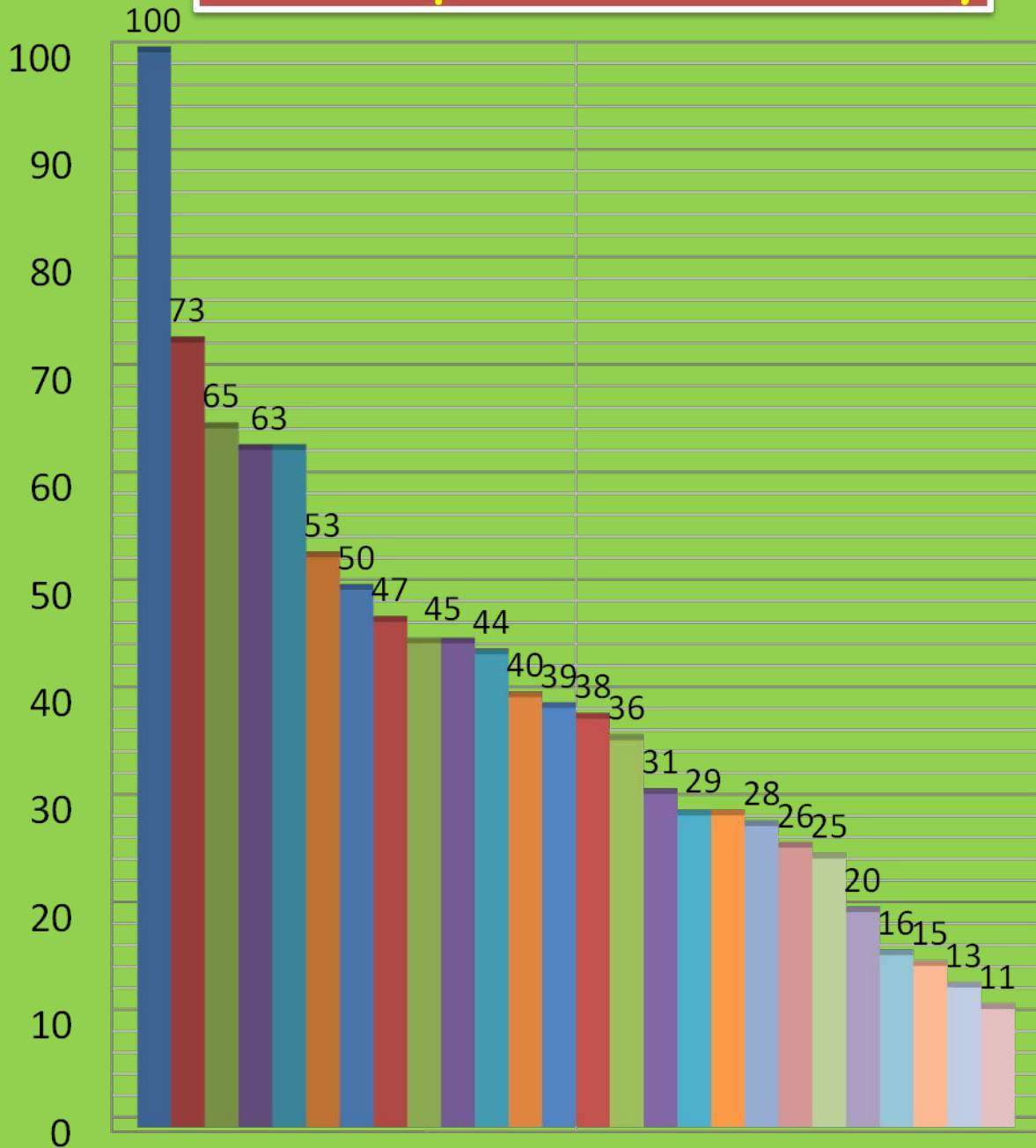
- ❖ проблемы с концентрацией внимания;
- ❖ ухудшение памяти;
- ❖ постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли;
- ❖ трудности в принятии решений;



STRESS

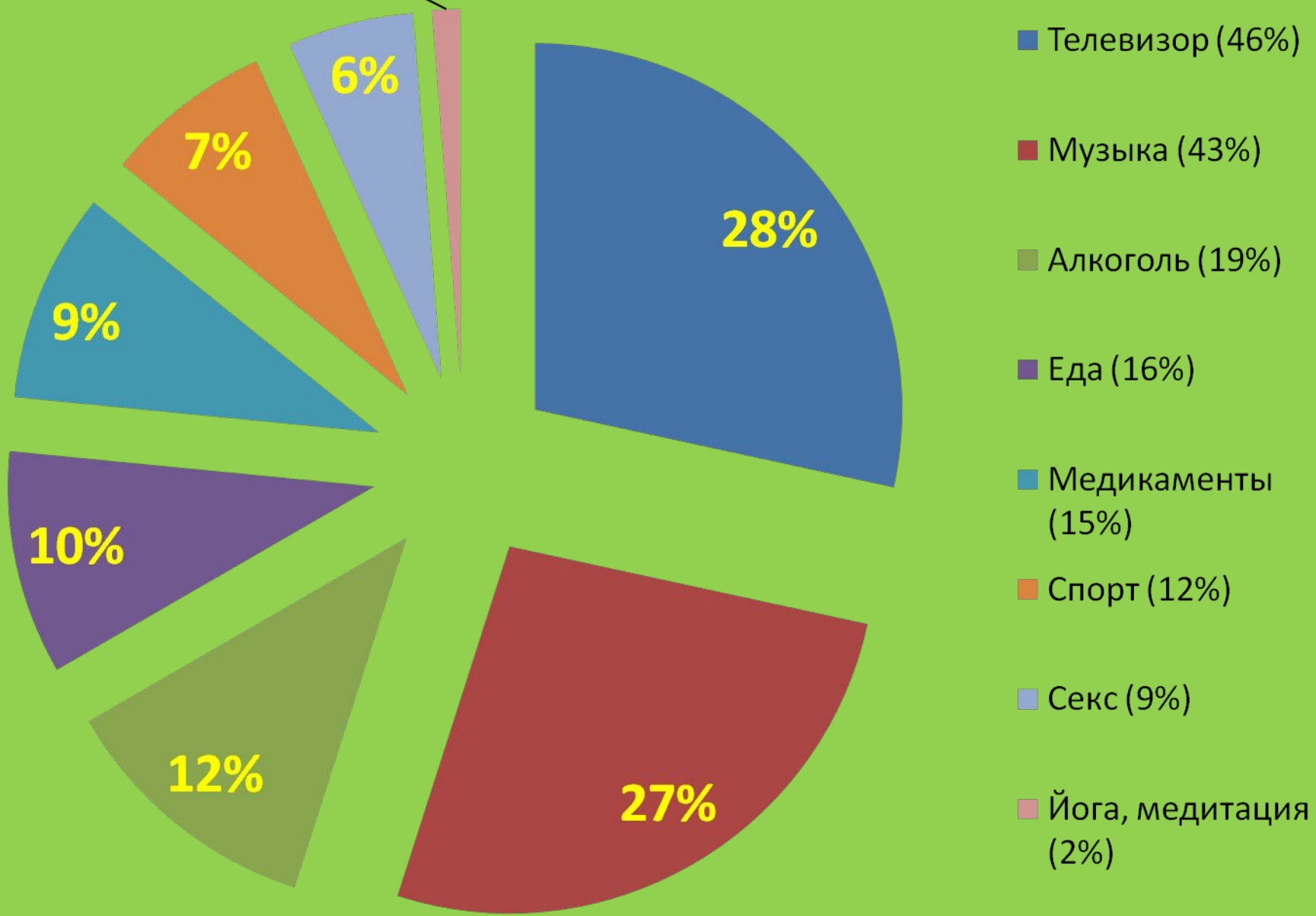


Шкала стресса по Т.Х.Холмсу



- Смерть супруга
- Развод
- Разлука с супругом
- Отбывание срока
- Смерть близкого члена семьи
- Травма, болезнь
- Женитьба
- Увольнение
- Споры супружеской жизни
- Уход на пенсию
- Травма, болезнь члена семьи
- Беременность
- Пополнение в семью
- Изменение фин. Положения
- Перемена рода деят-ти
- Закладная на сумму > 10тыс.дол.
- Изменение степени ответственности на работе
- Свадьба детей
- Выдающееся личное достижение
- Начало/конец учебы
- Изменение жилищных условий
- Смена школы
- Изменение в режиме сна
- Изменение режма питания
- Отпуск(каникулы)
- Мелкие нарушения закона

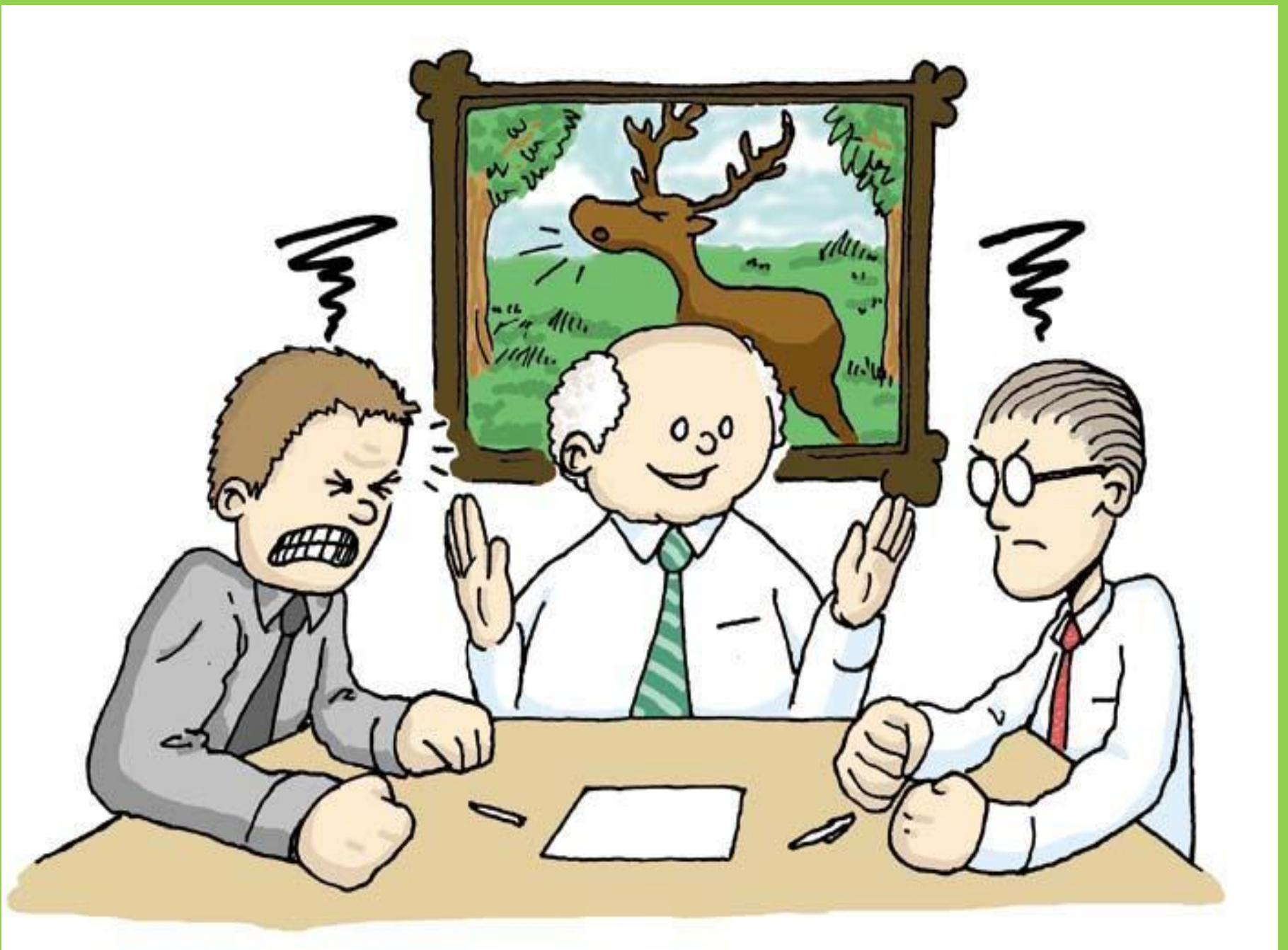
С помощью чего россияне борются со стрессом?



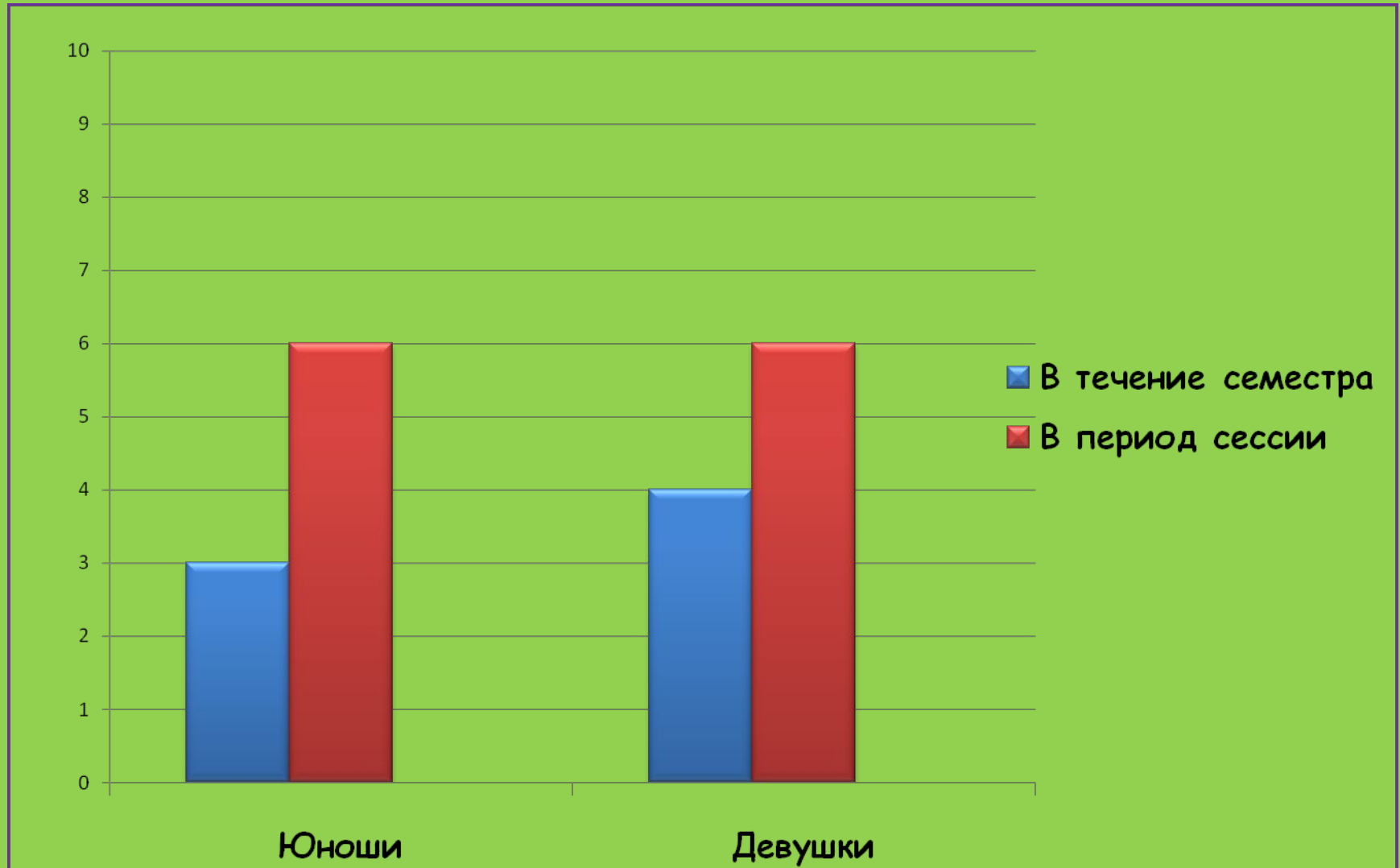


Типы личностей по реакции на стресс.

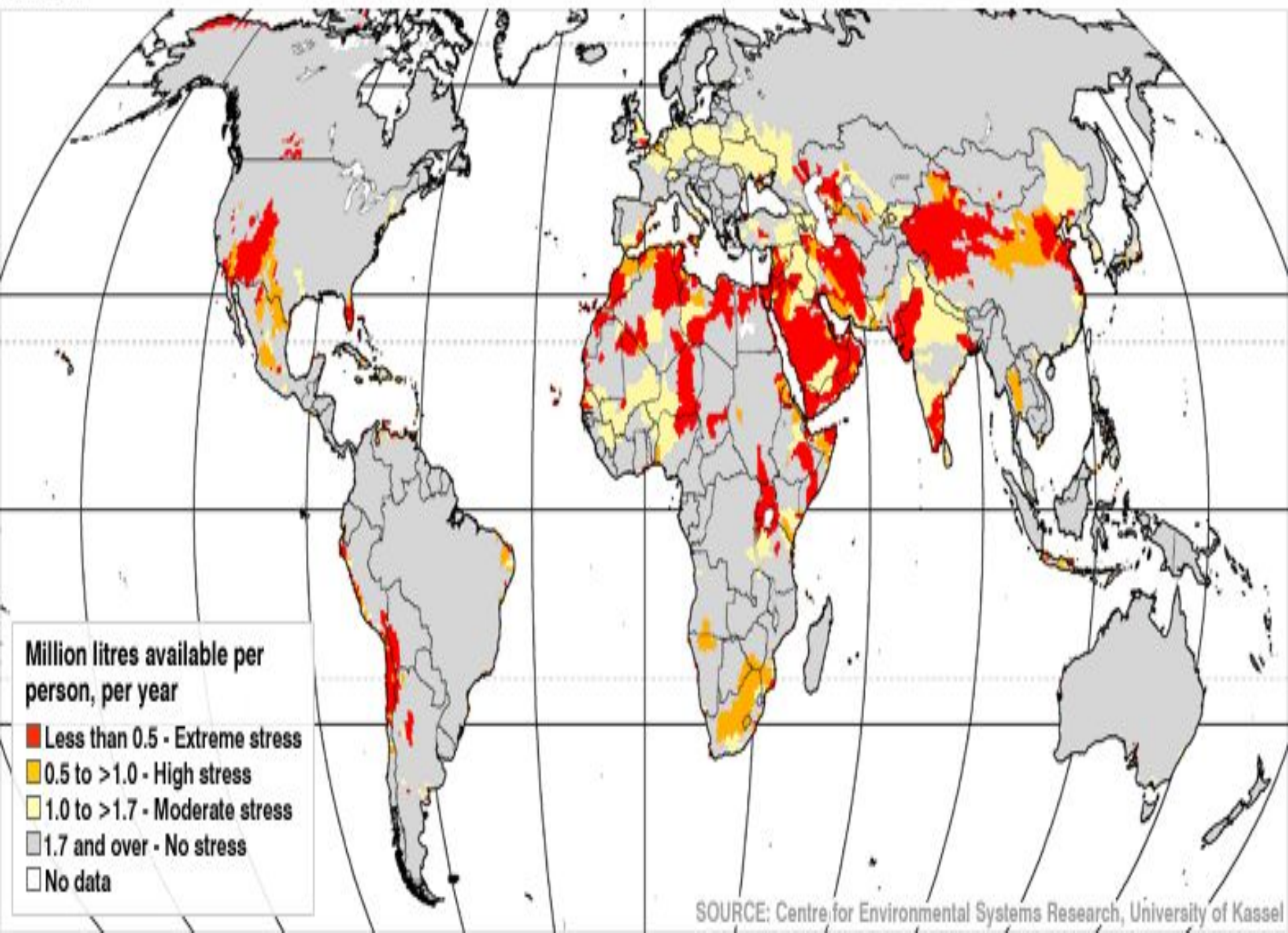
- ❖ жизнерадостный;
- ❖ флегматичный;
- ❖ агрессивный;
- ❖ педантичный;
- ❖ пассивный;
- ❖ легковозбудимый



Уровень стресса студентов по шкале стресса



1961-90



Million litres available per person, per year

- Less than 0.5 - Extreme stress
- 0.5 to >1.0 - High stress
- 1.0 to >1.7 - Moderate stress
- 1.7 and over - No stress
- No data

SOURCE: Centre for Environmental Systems Research, University of Kassel

Стадии стресса

1 стадия - стадия тревоги. Возникает сразу при появлении раздражителя (информации, ситуации и т.д). При этом учащается пульс, поднимается давление, усиливается возбуждение, концентрируется внимание на источнике стресса, появляется повышенный контроль к ситуации.

Стадии стресса

2 стадия – стадия сопротивления. Она наступает в том случае, если фактор стресса продолжает действовать. Понятно, что запас прочности любого организма индивидуален, поэтому на продолжающееся давление люди реагируют в зависимости от «резерва сил». В любом случае, это идёт с максимальной нагрузкой на организм.

Стадии стресса

- 3 стадия - стадия истощения. На этом этапе при продолжении стресса силы человека истощаются, стресс полностью захватывает его. Именно на этой стадии сила стресса разрушающая и стресс может привести к болезням.



Переключись на хорошее, вспомни
счастливые моменты

Займись спортом



Прими контрастный душ



Скомкай газету, сделай этот комок как можно меньше и забрось как можно дальше или порви газету на мелкие кусочки.





Крась красками

Помой посуду или постирай белье

**Правильно питайся,
соблюдай режим дня**

Радуйся жизни

**Пирамида
питания**



Общайся с
ЖИВОТНЫМИ



Выполняй упражнения для снятия
стресса





Итоги теста на стрессоустойчивость

Участвовали 19 студентов 26 группы:

Проскуракова Алена Ахтямова Руфина

Звонова Елена Бурухина Любовь

Калошин Александр Лютикова Татьяна

Топилина Яна Ибрагимов Эльшан

Тупиков Алексей Горченева Юлия

Батаржанов Владимир Андреева Юлия

Куркачева Мария Комзалева Татьяна

Волгин Антон Афанасьева Наталья

Шевченко Вера Поппе Андрей

Чигрина Евгения

Итоги:

от 10 до 14 баллов. Ваши нервы в порядке. Вы можете успешно контролировать свои эмоции, случайные стрессы не выводят Вас из равновесия. На всякий случай проверьте себя через недельку.

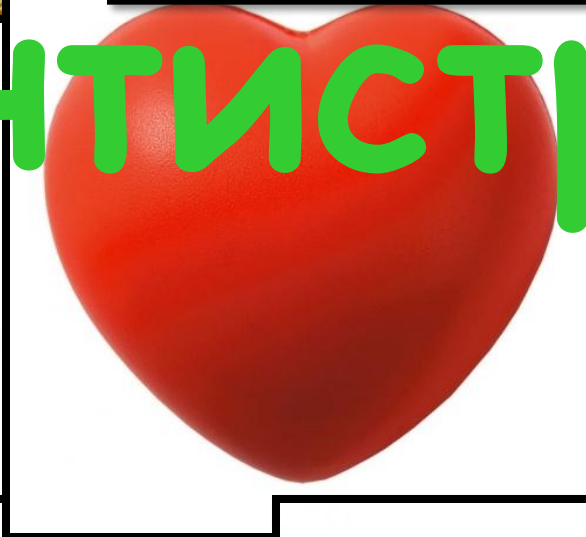
от 15 до 25 баллов. Ваше противостояние стрессам происходит с переменным успехом. Вы стараетесь не давать себе мучиться понапрасну из-за житейских коллизий, но все-таки время от времени какая-то несчастная случайность заставляет Вас переживать и конфликтовать. Чаще находите для себя повод расслабиться и сменить деятельность.

от 26 до 30 баллов. Жизнь для Вас - поле боя, и сражения бывают нешуточные. Но все-таки и фронтовики иногда отдыхают. Организм у Вас, возможно, крепкий, но вряд ли «железный». Хорошо бы Вам научиться отстраняться от жизненных драм, не принимать их близко к сердцу, сохраняя трезвое отношение к действительности.

Все студенты набрали кол-во баллов в пределах 2 группы, т.е. можно сделать вывод, что все студенты являются более-менее стрессоустойчивыми.



Антистрессы



Стресс – это не то, что
с вами случилось, а то,
как вы это
воспринимаете.



Г.

Селье.