

**СТРЕС.
Причини та
наслідки.
Частина 2**





План:

1. Фактори стресу
2. Психічна напруженість
3. Динаміка стресу
4. Закон трьох «FFF»
5. Реакція індивіда на стрес
6. Захворювання, викликані стресом
7. Методи боротьби зі стресом

1. Фактори стресу



Фактори, що викликають стрес – це вплив на людину з боку зовнішнього і внутрішнього середовища, що приводить її у стан стресу.

Основні фактори, що впливають на виникнення стресу особи в організації: організаційні, внутріорганізаційні, особисті





Основні фактори, що впливають на виникнення стресу особи в організації

1.Фактори стресу



Організаційні фактори визначаються позицією індивіда в організації, зокрема:

- відсутністю роботи, відповідної до його кваліфікації;
- поганими взаєминами зі співробітниками;
- відсутністю перспектив зростання;
- наявністю конкуренції на робочих місцях та ін.

Внутрішньоорганізаційні фактори викликають виникнення стресів у результаті дії таких обставин:

- відсутності роботи чи тривалого її пошуку;
- конкуренції на ринку праці;
- кризового стану економіки країни й регіону зокрема;
- сімейних труднощів.



1. Фактори стресу



Особистісні характеристики, які посилюють вплив стресових факторів:

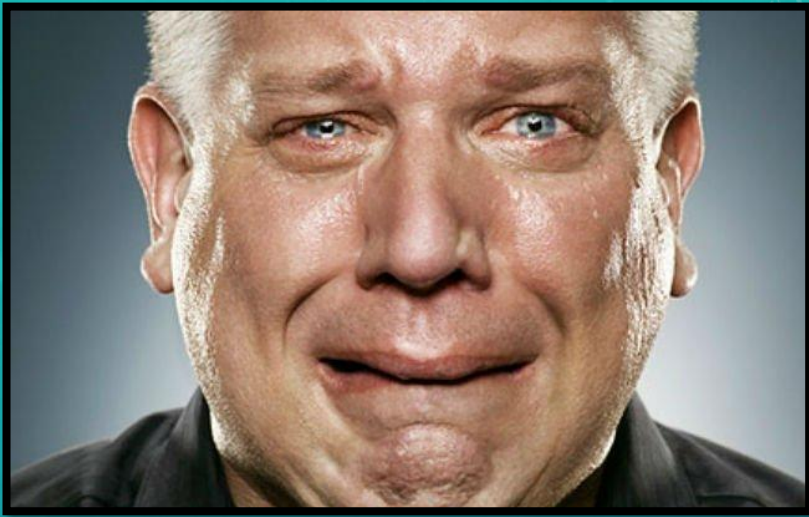
- негативне ставлення до роботи;
- недостатній управлінський або організаційний досвід;
- малорухливий спосіб життя, низький рівень фізичного розвитку, низький рівень розумової і фізичної працездатності;
- комплекс неповноцінності, коли людина не виправдано занижує свої можливості, низька самооцінка;
- наявність шкідливих звичок: куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотичних або токсичних речовин;
- не вміння відпочивати, відволікатися від

2.Психічна напруженість

- Психічна напруженість являє собою одну з форм цілісної психологічної реакції людини в екстремальних ситуаціях. Як і всяке стан, психічна напруженість є динамічний прояв всієї психології особистості в даний час або за певний часовий відрізок, особистісний динамічний феномен.
- Психічна напруженість за своїми основними психологічними ознаками цілісна, як цілісна психологія самої особистості. Вона структурна і багатокомпонентна як і психологія особистості, і не може бути окремим процесом або деякою сумою елементів психіки. Вона включає в єдності і взаємозв'язках мотиваційні, пізнавальні, емоційні, вольові та психомоторні прояви.

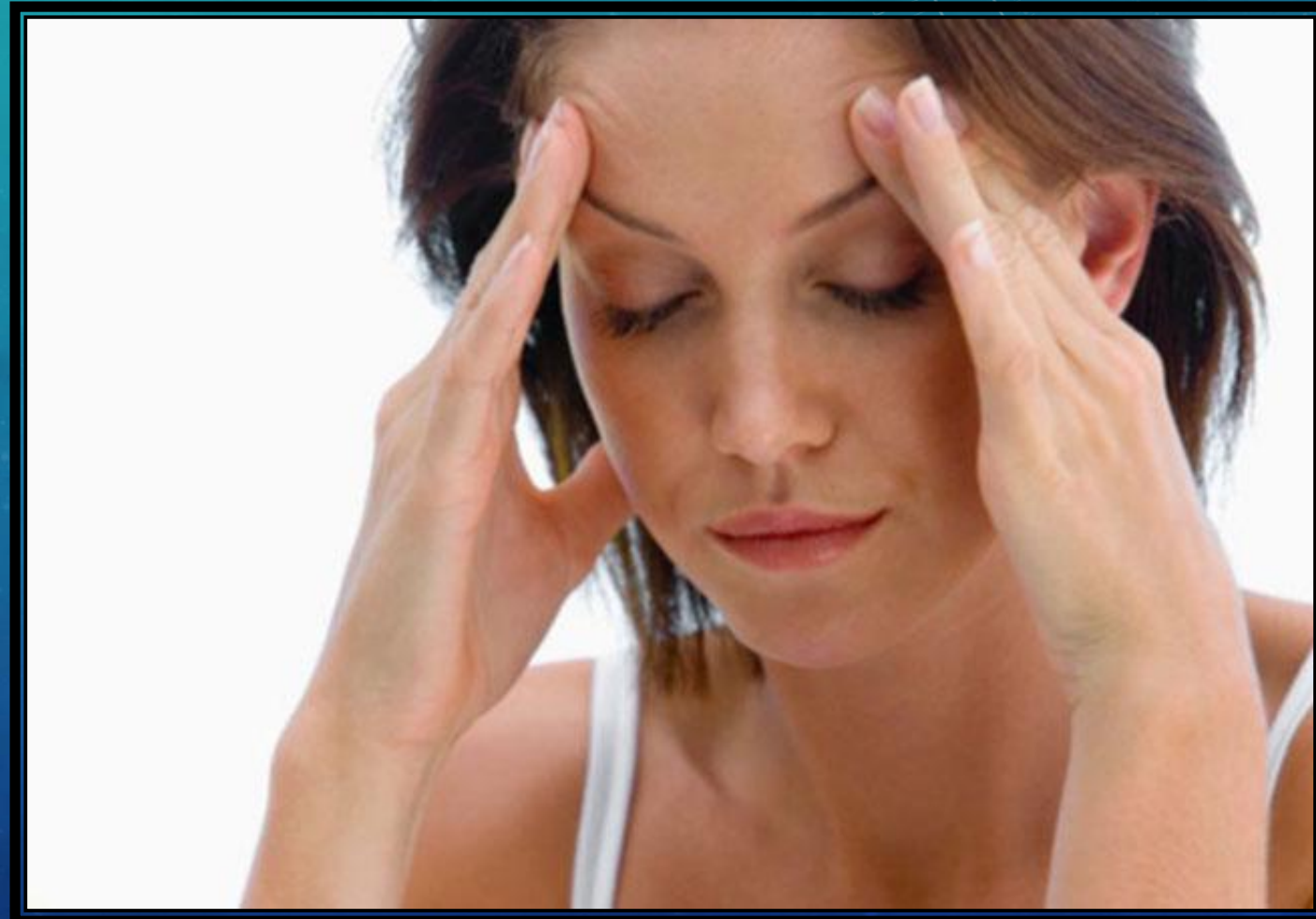


2.Психічна напруженість



Рівень психічної напруженості:

- С
- В
- А
- Д
- Д2
- Д1
- Ех
- Т (час)



3.Динаміка стресу

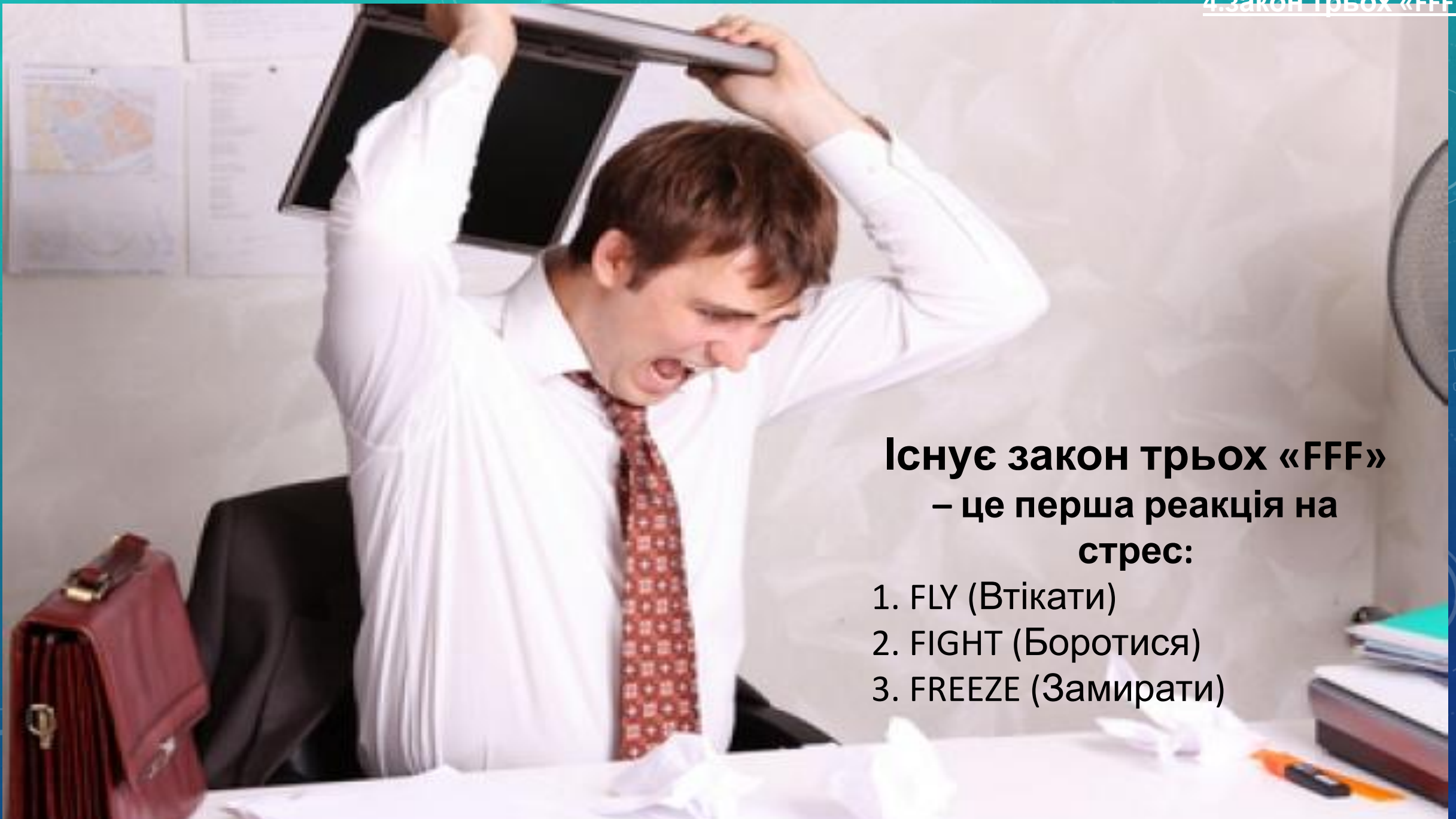


- I стадія – Фаза тривоги – зростання напруженості (АВ);
- II стадія – Фаза опору - безпосередньо стрес (ВС);
- III стадія – Фаза виснаження - зменшення внутрішньої напруженості (емоційна розрядка – СД)
- D₁, E, ..., DE – залишкові наслідки стресу (індивідуальні для кожної людини).



oxun.ge

- 1. Під час першої фази** організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції та певні фізіологічні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, викиди гормонів у кров тощо. Відбувається спроба психологічної боротьби - "втеча" від загрози стресу.
- 2. Під час другої фази** організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, що робить організм вразливішим для інших стресорів.
- 3. Під час третьої фази**, якщо дія стресорів продовжується і людина неспроможна адаптуватися, може відбуватися виснаження ресурсів організму. Фаза виснаження, вразливість до втоми, фізичні проблеми можуть спричинити хвороби і навіть загибель організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, за тривалої дії дуже шкідливі.



**Існує закон трьох «FFF»
– це перша реакція на
стрес:**

1. FLY (Втікати)
2. FIGHT (Боротися)
3. FREEZE (Замирати)

5. Реакція індивіда на стрес

Тривалість стадій перебігу стресу, їх зміст та психофізіологічні наслідки для кожної людини абсолютно індивідуальні. Поведінка людини у стресовій виробничій ситуації багато в чому залежить від її індивідуально-особистісних властивостей:

- особливостей нервової системи, темпераменту;
- вміння швидко оцінювати ситуацію;
- навичок миттєвої орієнтації за несподіваних обставин;
- вольової зібраності, рішучості, витримки;
- наявного досвіду поведінки в аналогічних ситуаціях тощо.



6.Захворювання, викликані стресом

Соматичні хвороби

Хоча синдром адаптації має захисний та пристосувальний характер, в деяких випадках відповідна реакція організму може виявитись не адекватною умовам, які її викликали. Вона може бути сильнішою ніж треба, надто слабкою або спотвореною. І тоді ця реакція стає причиною наступних патологічних змін в організмі. Ці патологічні зміни Г. Сельє назвав «хворобами адаптації».

Ішемічна хвороба серця

У процесі дії стресора активізується гіпофіз, гіпоталамус, наднирники, виділяється адреналін. В результаті підвищується пульс, артеріальний тиск, дихання. У крові збільшується рівень жироподібних речовин — ліпідів. Якщо організм не витрачає їх м'язовими зусиллями, жир відкладається на внутрішній поверхні стінки судин. Згодом там утворюється сполучна тканина, накопичується кальцій. На цих ділянках звужується просвіт судин, погіршується їх пружність, розвивається атеросклероз, а згодом і ішемічна хвороба.

Артеріальна гіпертензія або гіпертонічна хвороба

виникає в результаті порушення тону судин, який регулюється нервовою системою. Якщо людини постійно стикається з ситуаціями при яких підвищується психоемоційне напруження, тонус судин весь час залишається високим, патологічним щодо повсякденних потреб організму. Це призводить до підвищення артеріального тиску.



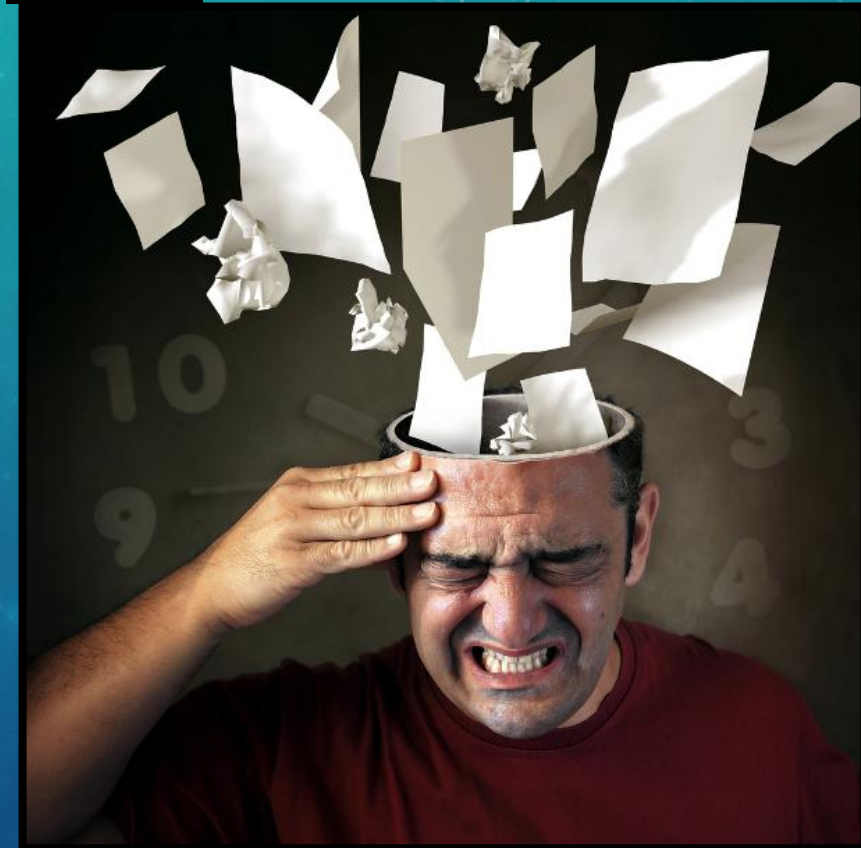
6.Захворювання, викликані стресом

Виразкова хвороба

Постійні розлади нервової системи грають певну роль, а в деяких випадках і провідну у виникненні захворювань шлунково-кишкового тракту, таких як гастрит та виразка шлунку і 12-ти палої кишки. В нормальних умовах шлунковий сік діє тільки на їжу, яка потрапляє у шлунок. Під час стресу, в результаті збудження нервової системи, шлунковий сік починає виділятися незалежно від того є у шлунку що перетравлювати чи нема. Він порушує цілісність (роз'їдає) слизову оболонку шлунка та 12-ти палої кишки. Коли це продовжується тривалий час, на ній виникають ерозії, а згодом і виразки.

Психічні хвороби

До психоемоційних наслідків стресу можна віднести депресію, «синдром хронічної втоми», неврози, зокрема істерію та психастенію. Синдром хронічної втоми можна спостерігати чи не у кожної другої людини що працює. Це пов'язане з досить великими вимогами на роботі, часто не виконанням роботодавцем норм трудового кодексу, внаслідок цього зменшення часу відпочинку у робітника, непорозуміння в сім'ї. Далі безсоння, постійна напруженість, дратівливість. Без належної корекції такого стану може початись депресія, яка у свою чергу є стресом для організму. І щоб розірвати це «замкнуте коло» напевне доведеться звернутись до лікаря спеціаліста.



Спосіб життя — це повсякденне життя людини з раннього ранку до пізнього вечора, щотижня, щомісяця, щороку. Складовими частинами активного і релаксаційного способу життя є і початок трудового дня, і режим харчування, і рухова активність, і якість відпочинку, і взаємовідносини з навколишнім середовищем та людьми, що оточують, і реакція на стрес.

Саме від людини залежить яким буде її спосіб життя — активним, продуктивним, здоровим або пасивним і безглуздим. Взагалі можна виділити декілька основних методів профілактики стресу. Це релаксація та аутогенне тренування, надання першої допомоги при гострому стресі, аутоаналіз особистого стресу та протистресовий стиль життя, який в себе включає:

- Відстоювання власних прав і потреб; встановлення низкостресових відносин взаємної поваги; ретельне відбирання друзів і зав'язування відновин, які є підбадьорливими і спокійними.
- Участь у цікавій, вдячній роботі, яка приречена на справжню винагороду. Збереження стимулюючого робочого навантаження, де періоди перевантаження і криз врівноважуються періодами перепочинку.



7.Методи боротьби зі стресом

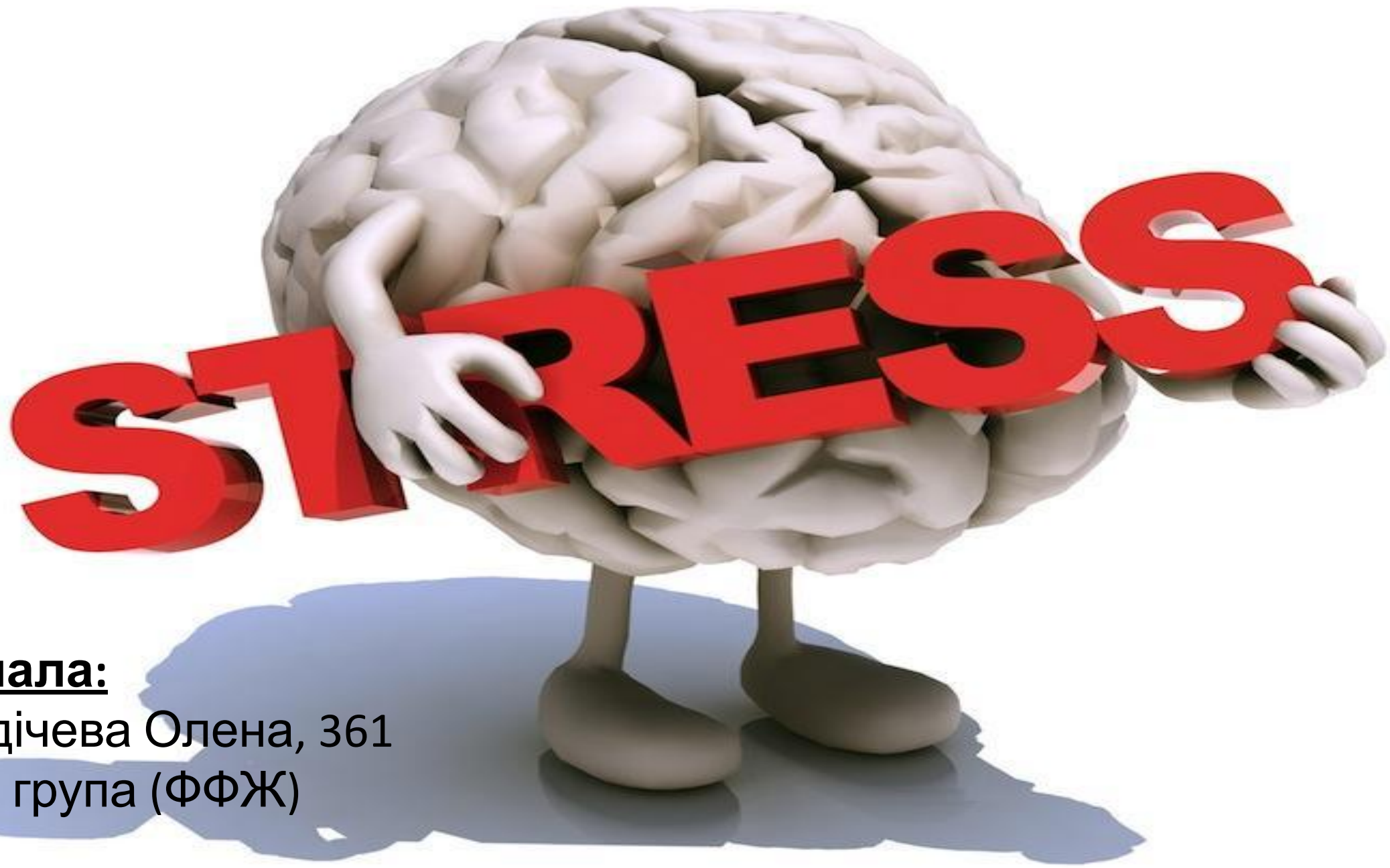
- Врівноваження небезпечних подій корисними цілями і позитивними подіями, до яких варто прагнути.
- Збереження гарної фізичної форми, добре харчування, рідке вживання алкоголю і тютюну.
- Витрачання енергії на види діяльності, які в цілому приносять почуття задоволення (робота, громадська діяльність, відпочинок, культурні заходи, сім'я, близькі друзі, при потребі, перебування на самоті).
- Знаходження задоволення в простій діяльності — споглядання сходу сонця, розквітлих квітів, поверхні моря, приготування смачної страви, гра з дитиною.



7.Методи боротьби зі стресом

- Насолода повним і кипучим сексуальним життям, прямо висловлюючи свій «сексуальний апетит».
- Насолода життям у цілому; можливість глузувати з себе; мати добре розвинуте почуття гумору.
- Здатність виражати природні потреби, бажання і почуття без виправдання.
- Ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій.





Виконала:

Федічева Олена, 361
група (ФФЖ)