

СТРЕС. ПРИЧИНИ ТА  
НАСЛІДКИ  
ЧАСТИНА 1

**Стрес** (від англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у **1932** році **Уолтер Бредфорд Кеннон**.



*Уолтер Бредфорд Кеннон*



У літературу з медицину та психологію слово «стрес» потрапило в середині 30-х років. У 1936 р. у журналі «Nature» було опубліковано коротке повідомлення канадського фізіолога **Г. Сельє** під назвою «синдром, викликаний різними ушкоджувальними агентами».

Досить часто авторство терміну передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загальної адаптаційної напруги.

# Ознаки стресу:

- наднирники починають виробляти гормон адреналін, що «готує» наше тіло до виходу із критичної ситуації;

- збільшується приплив крові до мозку, якому потрібно більше кисню для активної життєдіяльності під час небезпеки;

- м'язи напружуються та готові діяти;

- серце починає битися швидше, а дихання стає частішим;

- припиняється процес травлення, що дозволяє організму заощадити чимало енергії.

# Основні психофізіологічні ознаки стресу:

- зіпрілі долоні;
- часте серцебиття;
- рясне потовиділення;
- виникнення проблем із диханням;
- обличчя червоніє або блідне;
- зіниці розширюються;



- зростає кров'яний тиск;
- виникає відчуття пригніченості

# У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. **Стадія тривоги.** Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес.
2. **Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.
3. **Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму.



# Види стресу

**Стресори** – різноманітні чинники, котрі викликають - стреси. Стресорами для людини можуть бути як фізичні так і соціальні чинники, як реально існуючі так і уявні.

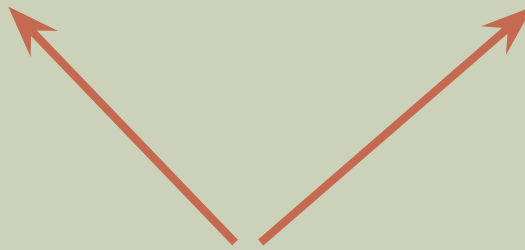
- **інформаційний** – виникає в ситуаціях значних інформаційних перевантаженнях, коли людина не справляється з переробкою інформації, коли потрібне швидке прийняття рішення.

- **емоційний** – виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи. Змінюється емоційний стан людини, протікання психічний процесів.



1. «Стрес лева» - при цьому стресі ефективність діяльності людини зростає.

2. «Стрес кролика» - навпаки відбувається зниження активності і ефективність діяльності людини швидко падає



Також існують види стресу залежно від протікання:





Акулова Дар'я,  
361 група (ФФЖ)

