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

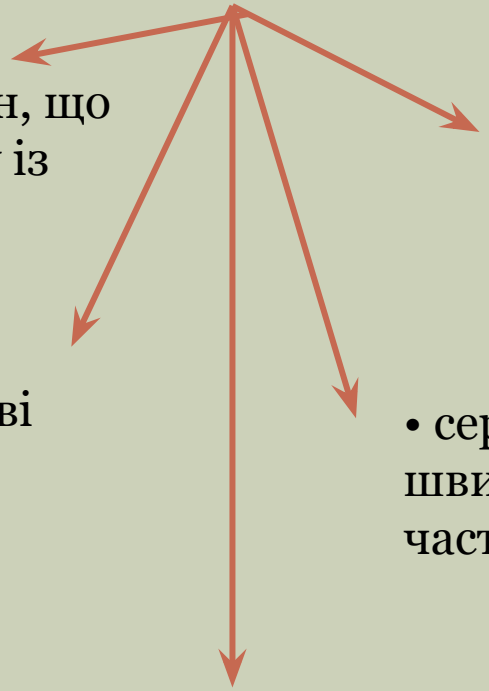
У літературу з медицину та психологію слово «стрес» потрапило в середині 30-х років. У 1936 р. у журналі «Nature» було опубліковано коротке повідомлення канадського фізіолога Г. Сельє під назвою «синдром, викликаний різними ушкоджувальними агентами».

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;

• м'язи напружуються та готові діяти;



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

• серце починає битися швидше, а дихання стає частішим;

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

Основні психофізіологічні ознаки стресу:

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