

Проблема стресса и дистресса в профессиональной деятельности пожарного

Выполнил: Федотов Д.
С

Группы: ПБ-8

СТРЕСС – неспецифическая реакция организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия (адаптационный синдром»

Формы стресса:

Дистресс –
«плохой»
стресс



Эустресс –
«хороший»
стресс»



Интенсивность стресс-реакции зависит от



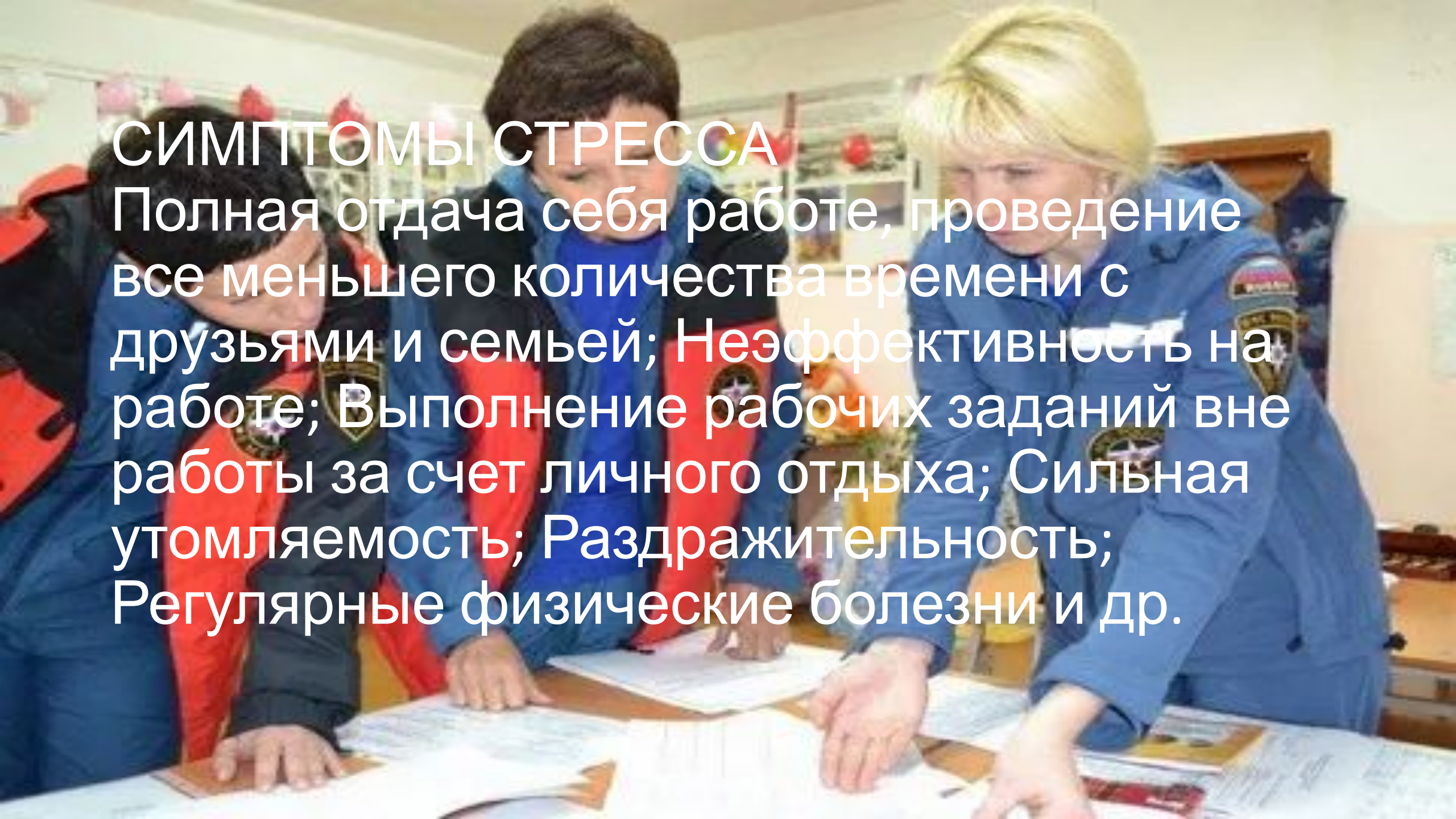
СТАДИИ СТРЕССА

Стадия тревоги (опасности) мобилизует организм встретить влияние стрессора: учащается дыхание, увеличивается кровяное давление, напрягаются мышцы.

Стадия сопротивления – организм сопротивляется воздействию вредных внешних факторов и адаптируется; Стадия истощения характеризуется резким снижением энергии сопротивления.

СИМПТОМЫ СТРЕССА

Полная отдача себя работе, проведение все меньшего количества времени с друзьями и семьей; Неэффективность на работе; Выполнение рабочих заданий вне работы за счет личного отдыха; Сильная утомляемость; Раздражительность; Регулярные физические болезни и др.





Факторы, усугубляющие воздействие стресса:
Нежелание человека изменить собственные представления;
Категоричность в восприятии альтернатив;
Наличие иррациональных установок;
Инерция мышления;
Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний.



Алгоритм действий при наступлении стресса

1 Нейтрализация избытка негативных эмоций;

2 Формирование уверенности в себе
(аутотренинг);

Определение структуры стрессора:

с чем следует примириться;

в чем можно найти позитивный момент?

что в этой ситуации я должен изменить?

3. Поиск ресурсов:

какие уже есть?

какие нужно добыть и как?

составление плана на ближайшее время

4. Приступить к выполнению плана

Спасибо за внимание!!!!!!)))))))))