

Психическое состояние - стресс



Подготовил:
ст.гр. Пл-111
Трусков Артем

Вопросы для проверки:

1. Что в переводе с английского означает слово стресс?

2. Назовите виды стресса

3. Чем различаются дистресс и эустресс?

4. Кто первым ввел термин стресс?

5. Кто является основателем учения о стрессе?

6. Какие 3 стадии выделяют в развитии стрессового состояния?

7. Назовите 5 любых путей предотвращения стресса?

Стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодный, световой и другие стрессы.

Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты. Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон

Виды стресса

Эустресс

Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

Дистресс

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

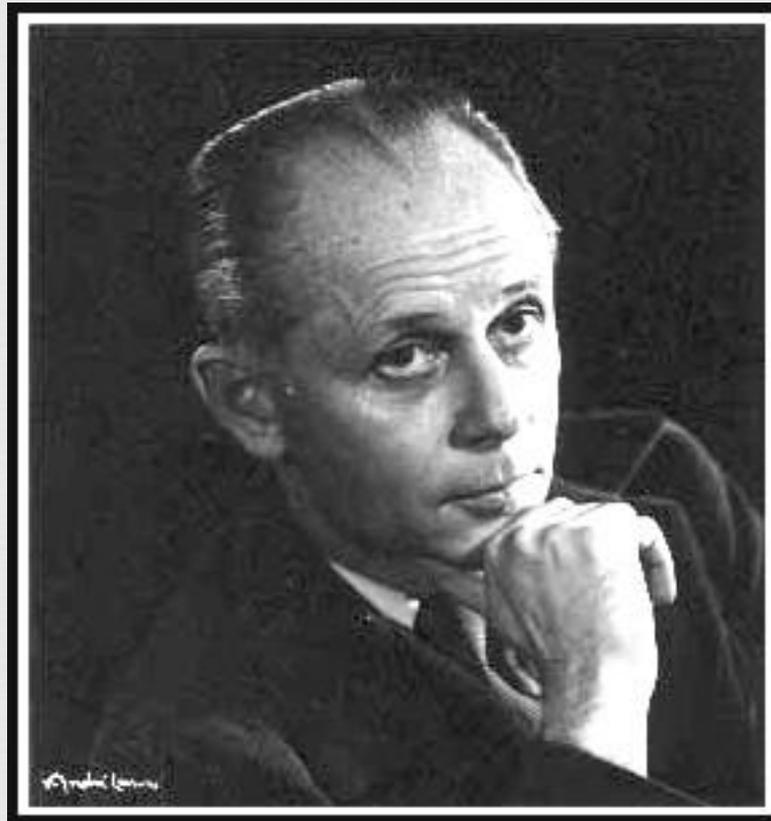
Эмоциональный стресс

Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма — разлаживаться.

Психологический стресс

Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.

Основатель учения о стрессе канадский ученый Г. Селье под стрессом понимает защитную по своему характеру реакцию организма, которая мобилизует его ресурсы - эндокринные, сосудистые, мышечные - в ответ на внешние раздражители - стрессоры.



Стрессорами могут выступать различные воздействия - физические (угроза организму), психические (принятие ответственных решений, угроза критики, информационные перегрузки и т. д.).

Однако не всякий внешний раздражитель способен вызвать состояние значительного нервно-психического напряжения, а только такой, который отличается экстремальностью (чрезвычайностью) воздействия.



Из чего складывается экстремальность стрессора?

- **во-первых**, субъективная оценка опасности стрессора для целостности субъекта (физической целостности, целостности социального статуса и целостности исполнения желаний и т. д.);
- **во-вторых**, субъективная чувствительность к стрессору, т. е. степень субъективной определенности, значимости стрессора для субъекта;
- **в-третьих**, степень неожиданности стрессора. Неожиданной для субъекта может оказаться сила действия стрессора и чувствительность к нему субъекта;

- **в-четвертых**, близость действия стрессора к крайним точкам субъективной шкалы «приятно-неприятно»;
- **в-пятых**, продолжительность действия стрессора при сохраняющейся его субъективной значимости (чувствительности субъекта к нему).

В развитии стрессового состояния выделяют три стадии:

1. Тревога

**2. Сопротивление
(резистентность)**

3. Истощение.

Кроме вегетативных, при стрессе наблюдаются психологические изменения протекания психических процессов:

- уменьшается объем и точность восприятия, возникают ошибки восприятия (человек смотрит, но не видит);
- нарушаются свойства внимания (трудность и даже невозможность сосредоточения, переключения и распределения);
- блокируется память (человек может забыть то, что знал);
- нарушается мышление (человек неспособен решить даже простую задачу);
- ослабляется и даже теряется волевой контроль над собой (появляется растерянность);
- тормозятся навыки (заученные и автоматизированные формы поведения).

В результате нарушается целесообразное, рациональное поведение человека.

Пути предотвращения стресса

Итак, стресса не следует избегать. Есть способы перехитрить стресс:

Аутогенная тренировка.

Больше движения (бег, аэробика).

Не затягивать с разрешением любых конфликтов.

Сходить в кино, послушать любимую музыку, делать то, что нравится.

Сократить до минимума поездки и встречи, без которых можно обойтись.

Научиться говорить людям «нет».

Не перегружаться.

Не злоупотреблять кофе, алкоголем.

В стрессовой ситуации желательно сделать паузу хотя бы 15-20 минут, прогуляться, поговорить с друзьями.

Переключить внимание на приятную тему.

Если опаздываешь, нужно внушить себе, что как бы ты не злился - пробка на дороге от этого не рассосется, трамвай не поедет быстрее.

При получении неприятного известия бывает полезно представить себе более странный «сценарий».

Красный, желтый и оранжевый цвета действуют как сильные раздражители.

Голубой цвет - это цвет глубокого шока, цвет страха, цвет стресса.

Синий и зеленый цвета успокаивают.

Хорошая классическая музыка снимает чувство подавленности и «убитости».

Съешьте банан. В нем есть сиротин (гормон счастья) и витамин В. Попросите кого-нибудь три минуты короткими нажатиями помассировать энергетическую точку в середине ступни.

Любовь - лучшее лекарство от стресса. Во время оргазма выделяются эндорфины - гормоны счастья.

Первые 2 часа после возвращения с работы домой считаются наиболее критическими.

Душ, теплая ванна.

Полноценный глубокий сон.

Делайте что-нибудь с настроением Хобби - то, что нужно.

Исцеление не в том, что вы делаете, а как вы к этому относитесь.

Чтобы избежать постоянного дистресса, разочарования и неудач, не нужно браться за непосильные задачи.

Среди неспециалистов появилась тенденция отождествлять стресс (и особенно психологический стресс) просто с нервным напряжением (отчасти в этом повинен сам термин, означающий «напряжение» в переводе с английского). Стресс – это не просто душевное волнение или нервное напряжение. В первую очередь, стресс – это универсальная физиологическая реакция на достаточно сильные воздействия, имеющая описанные симптомы и фазы (от активации физиологического аппарата до истощения)!