

**СТРЕС**

- Слово «Стрес» взяте із технічної термінології і означає силу, під дією якою змінюється інший об'єкт. Зміна, яка відбулася в об'єкті під впливом цієї сили, називається напруженням.
- Стрес – це стан психічного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.
- У перекладі з англійської мови слово «stress» означає напруга, тиск, натиск.

***Стрес – це не те, що з нами трапляється, а те, як ми це сприймаємо.***

# Що таке стрес

- Ми живемо у вік стресу... Але ж раніше людина також відчувала на кожному кроці стресові стани.
- Лікарі вважають, що «стрес – це приправа до життя.» Чи дійсно це так?



Стрес – реакція на ситуацію, в якій людина зазнає перенапруження. Наприклад дуже сильні переживання можуть викликати *емоційний стрес*. Необхідність запам'ятати перед екзаменом велику кількість різної інформації може викликати інтелектуальний стрес. Перебування на спеці – температурний стрес. При пошкодженнях організму виникає больовий стрес.



- Слід також зазначити, що люди по різному реагують на ситуацію, в якій може виникнути стрес. Для однієї людини – знайомство з новою людиною є стресом, а інша знайомиться спокійно, не зазнаючи при цьому стресу, одним людям подобається купання в дуже холодній воді, а інші навпаки, купатися не люблять взагалі, для них це являється стресом.

# Що таке стрес



- **Стрес** - стан організму, що виникає як відповідь на різноманітні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини.
- **Стрес** від англ. *stress* - «тиск, напруга» .
- **Стрес** – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу.
- **Стрес** – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

# Фази стресу

- Як правило, стрес у своєму розвитку проходить три фази:
- **перша фаза** називається стресом очікування або передстартовою лихоманкою, наприклад, у студентів перед іспитом, спортсменів на старті, хворих напередодні операції, у будь-кого з нас перед відповідальною зустріччю. При цьому відбувається мобілізація всіх функціональних систем і резервів психіки, усіх захисних сил організму;
- **друга фаза** – резистентність - пристосованість до важкої ситуації, активний спротив, стійкість до стресу;
- **третьа фаза** - виснаження, нервово і фізичне. У цій стадії зміни, що відбуваються в організмі, часто стають незворотними.



# Стрес від Г.Сельє

- Поняття про стрес пов'язане з ім'ям Ганса Сельє, який описав стрес як відповідь організму на різноманітні зовнішні та внутрішні сильні впливи - стресори, котрі потребують його перебудови та адаптації.
- Під час стресу виникають зміни на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях.



# Ознаки стресу

Попрацюємо з підручником – на ст. 177 знайдіть симптоми стресу. Запишіть їх у ваші робочі зошити.



# Стан стресу

- Людина в стані стресу здатна на неймовірні вчинки: у момент стресу в кров викидається велика кількість адреналіну, мобілізуються всі резерви організму і можливості людини різко зростають, але тільки на певний час. Тривалість цього періоду й наслідки для організму в кожній людини свої.



# Класифікація стресів

- У фізіології, медицині та психології виділяють такі стреси:
  - гострий;
  - хронічний;
  - фізіологічний;
  - психологічний;
  - емоційний;
  - інформаційний.
- Крім того виділяють позитивну форму стресу - еустрес і негативну - дистрес.



# Еустрес

- Еустрес має на людину позитивний вплив – мобілізує його, покращує увагу та реакцію, психічну діяльність, адаптаційні можливості організму. Це так званий “добрий” стрес. Його можливо порівняти із “загартовуванням”, “фізичними тренуваннями” та “школою життя”.



# Дистрес



- **Дистрес** – патологічний різновид стрес-синдрому, який негативно впливає на організм, психічну діяльність та поведінку людини, до повної їх дезорганізації.
- **Дистрес** може привести до виникнення чи загострення захворювань, вразити будь-які органи та системи. В загальному - це негативний стан організму. **Отже**, сам по собі стрес може бути корисний, але коли він переходить в дистрес, організм людини руйнується.

# Стресори

## ■ Виробничі:

- перевантаження організму: фізичне і психічне;
- зміни розпорядку і режиму;
- погане устаткування на робочому місці.



## ■ Навчальні:

- здача іспитів;
- негативні бали;
- змагання різного характеру.





# Стресори



- **Стресори обмежень**, які перешкоджають людині займатись справами, деякі з них властиві дітям з певних причин:
  - захворювання, травма;
  - розлука з батьками;
  - заборона прогулянок ;
  - заборона користування комп'ютером, телевізором чи іншою технікою;
  - заборона зустрічі з деякими друзями;



# Стресори

- Кар'єрні:
  - несправедливість у колективі;
  - конфліктність в колективі;
  - повільне просування по службі;
  - конфлікти з керівництвом;
  - конфлікти з підлеглими;
  - стосунки з клієнтами;
  - відсутність підтримки;
  - відповідальність за людей;
  - неправильно побудована ієрархія.



# Стресори

## ■ Соціальні:

- стан економіки країни;
- відсутність роботи;
- зростання цін;
- зростання злочинності.



## ■ Родинні:

- стосунки в сім'ї;
- обставини життя;
- відсутність батька (мами);
- відсутність роботи;
- відсутність грошей;
- конфлікт "батьки і діти".





# Фази стресу

- 1. Стадія тривоги - організм оцінює характер впливу.
- 2. Стадія стійкості - організм мобілізує всі захисні сили.
- 3. Стадія виснаження - сили організму працюють на результат.



# Значення стресу



- У цілому вважається, що невеликий і нетривалий стрес може бути навіть корисним для виконання роботи та нешкідливий для людини, а тривалий і значний - може призвести до різних небажаних наслідків.
- За даними досліджень фізіологів, якщо стрес триває місяць, рік і вже став причиною якогось захворювання, повернути фізіологічні функції організму в норму практично неможливо.



# Значення стресу



- Стрес завжди поруч, він наш постійний супутник. Втекти від нього неможливо, та і не треба. Необхідно навчитися з ним жити і долати його.
- В тому випадку, коли дія чинника за своєю інтенсивністю і тривалістю не перевищує певних меж, стрес може бути навіть корисним. Він наче тренує організм і підвищує його можливості.

# Значення дії стресорів

- Якщо ж дія стресора, тобто чинника, або їх поєднання виходить за рамки допустимого, то стрес сягає такого рівня і напруження, що виснажує захисні сили організму і може стати причиною зниження його адаптивних можливостей, погіршення життєдіяльності і навіть різноманітних захворювань та смерті.
- Стресор – стрес – здорове пристосування або хвороба.



# Поради

- Більше спілкуватися з сильними, оптимістично налаштованими людьми.
- Шукати підтримку у близьких людей.
- Використовувати зовнішні джерела сил: природу, музику, книги.
- Згадувати щасливі моменти життя.
- Займатися цікавими заняттями: танцями, спортом...

