



СТРЕСС!!!

С недавнего времени понятие
"стресс" стало
общеупотребительным.

стресс от повышенных нагрузок;

стресс от плохой экологии;

Похоже, что стресс может быть от
всего, что угодно.

Но чаще всего о нем вспоминают,
когда говорят

о перенесенном потрясении;

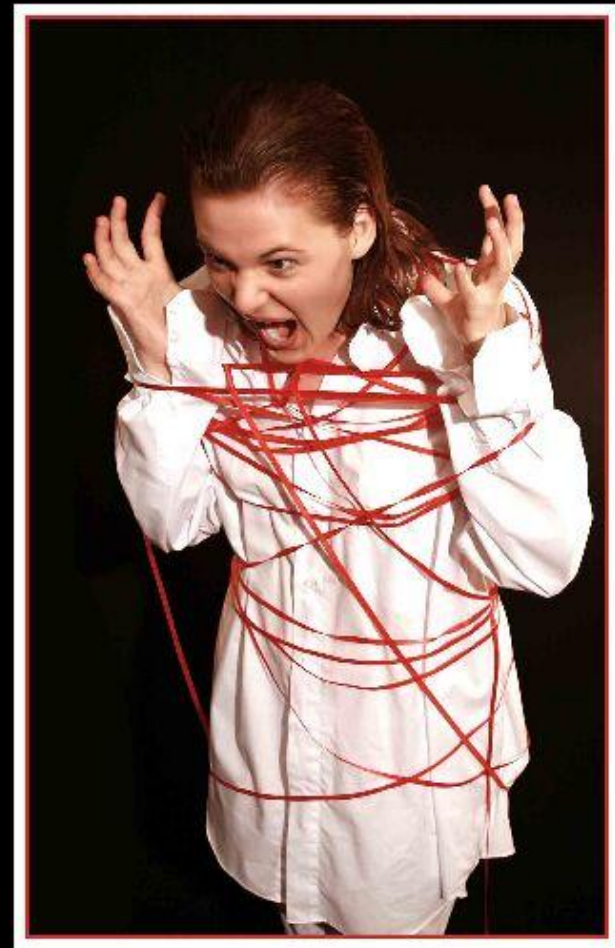
неприятности;

испуге.



ПОНЯТИЕ СТРЕСС.

Понятие «стресс» введено канадским ученым Гансом Селье (1936 г.), который определил **стресс, как "неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»,** то есть как одинаковую реакцию организма на самые различные события. Стресс может вызвать практически любое новое или неожиданное событие: и положительное, и отрицательное. С точки зрения науки нельзя сказать однозначно, что стресс это хорошо или плохо. **Стрессовая реакция - это адаптационный механизм организма, помогающий ему приспособиться к изменениям, встретить их во «всеоружии».**



ВИДЫ СТРЕССА.

Стрессы можно подразделить на:

1. эмоционально положительные и эмоционально отрицательные;
2. кратковременные и долгосрочные или, другими словами, острые и хронические;
3. физиологические и психологические.

Последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные



ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС.

Позже Селье ввёл дополнительно понятия:

Эустресс

Дистресс

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



ЭМОЦИОНАЛЬНО ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС.

Дистресс - «отрицательный стресс». Негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

Симптомы дистресса:

головная боль;

упадок сил;

нежелание что-либо делать;

потеря веры в улучшение ситуации в будущем;

возбуждённое состояние, желание идти на риск;

частичная потеря памяти, в связи с шоковым состоянием;

нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию;

переменчивое настроение;

усталость, вялость.

КРАТКОВРЕМЕННЫЙ (ОСТРЫЙ) СТРЕСС.

Для **острого стресса** характерны быстрота и неожиданность, с которой он происходит. Крайняя степень острого стресса - шок. Шок, острый стресс почти всегда переходят в стресс хронический, долговременный. Шоковая ситуация прошла, вы вроде бы оправились от потрясения, но воспоминания о пережитом возвращаются снова и снова.

ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ (ХРОНИЧЕСКИЙ) СТРЕСС.

Долговременный стресс не обязательно является следствием острого, он часто возникает из-за малозначительных, казалось бы, факторов, но постоянно действующих и многочисленных.

Если кратковременный стресс далеко не всегда причиняет тяжелый вред организму, то хронический стресс уж точно ни к чему хорошему не приводит!

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС.

Физиологический
стресс возникает в
результате прямого
воздействия на организм
различных негативных
факторов (боль, голод)



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС.

Психологический стресс вызывают факторы, действующие своим сигнальным значением: опасность, информационная перегрузка. *Эмоциональный* – имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности человека (войны, тяжелые болезни), его социальному статусу, межличностным отношениям.

Информационный – возникает при информационных перегрузках, когда человек, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения.

РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС.

Под их воздействием:

сердце начинает биться чаще и сильнее, повышается кровяное давление, учащается дыхание, изменяется водно-солевой баланс крови, в крови повышается содержание сахара и число лейкоцитов, ускоряются все биохимические реакции, повышается энергетический потенциал.

Организм готов к взрывным действиям. Если стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность, а также когда мы вспоминаем пережитое, в кору головного мозга вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса.

Каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты.

Особенно 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.



СТАДИИ СТРЕССА.

1 стадия - стадия тревоги.

В ходе неё происходит мобилизация необходимых сил. В организме отмечаются следующие изменения: возрастают частота пульса, артериальное давление, скорость кровотока, повышается температура тела, увеличивается объем, устойчивость, концентрация внимания, усиливаются процессы возбуждения в нервной системе - организм готов дать достойный отпор раздражающему фактору.



2 СТАДИЯ - СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

На этой стадии организм пытается преодолеть возникшие трудности. В этот момент он более устойчив к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Так например, во время войны (а это вообще сплошной стресс), количество простудных заболеваний резко уменьшается – организм противостоит более серьезной угрозе.



3 СТАДИЯ - СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ.

Если действие раздражающего фактора продолжается, то после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность в своих силах.



Первые две стадии человек проходит множество раз. Когда сопротивление организма оказывается успешным, организм возвращается к нормальному состоянию. Но, если стрессовый фактор продолжает действовать - происходит декомпенсация, истощение.



КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Когда всё не так...

5 % людей обращаются к
психоаналитику...





о людей отрывает
на животных, любимых и
родных...



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Итальянцы снимают
стресс, флиртуя с
коллегами.



В японских офисах
выставляют чучело
начальника... чтобы
его бить.

Женщины Гонконга,
чтобы снять стресс,
предпочитают бить
мужей.





Один румынский бизнесмен,
дабы не подвергать себя
стрессу, платит жене за
МОЛЧАНИЕ.



Полицейские в
Турции снимают
стресс, слушая
классику. В
полицейских участках
Анкары звучат
произведения
Моцарта, Шопена и
Бетховена.



В Нью-Йорке организован клуб для снятия стресса у собак. Сначала собаки расслабляются, затем специальный инструктор усаживает собак в традиционные для йоги позы.



В некоторых
американских офисах
в качестве способа
борьбы со стрессом
сотрудники после
обеда в течении
получаса могут
просто... поспать.



НЕОБЫЧНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Змеиный массаж

Это вид массажа предназначен не для слабонервных. Любителей расслабиться покрывают различными неядовитыми пресмыкающимися, которые ползают по всему телу. При этом те змеи, что побольше, **способствуют глубокому массажу тела**, а те, что поменьше двигаются по коже, даря вам успокаивающие ощущения. Кстати, как утверждают очевидцы, змеиная кожа не ощущается, как скользкая и противная, а скорее, просто сухая и гладкая.

Так почему змей используют для уменьшения стресса? Как утверждают специалисты, общее давление змей на тело влияет расслабляюще. Потому этот вид массажа часто используют для того, чтобы смягчить головную боль или успокоить боль в мышцах.



Массаж челюсти

Чаще всего стресс накладывает отпечаток на наши эмоции. Когда мы подавляем наши чувства, все тело, особенно челюсть, сжимается. А ведь эта часть тела связана с выражением наших эмоций. Массаж челюстной области **помогает снять напряжение мышц**, что значительно облегчает стресс. Так, если из-за стресса, мышцы связанные с челюстью, остаются сжатыми, то это может привести к головной боли или другим недомоганиям.

Для самомассажа, специалисты рекомендуют разместить по четыре пальца каждой руки (не используя большие пальцы) на виски и делать легкие круговые движения в течение минуты.

Затем то же самое проделать с областью челюсти. Постепенно усиливая давление, вы будете способствовать большему расслаблению.



Глажка белья

Смеем предположить, что глажка белья вряд ли является вашим любимым занятием, и совершенно напрасно, так как она может принести нам много пользы.

Повторяющиеся движения вперед-назад, которые сопровождают это занятие – это одно из лучших средств борьбы со стрессом. Почему? Все дело в том, что глажка имеет много общего с медитацией.

В повседневной жизни, мозг людей, как правило, постоянно занят разными мыслями. Когда мы испытываем стресс, наш мозг перегружен мыслями, частота сердечных сокращений и давление повышается. Медитация же помогает нам находиться в настоящем. Даже простой вдох и выдох, и концентрация на своем дыхании, может мгновенно успокоить наше тело и дух. Если же вам сложно освоить эту практику, то любая домашняя работа, такая как глажка и складывание белья, нарезка овощей, когда вы концентрируетесь на том, что вы делаете, помогает уменьшить стресс и, то, что казалось скучным и рутинным занятием, превратится в терапию от стресса.



Крик

С тех пор как пещерные люди бродили по земле, крики и возгласы помогали людям выражать разные чувства. Дело в том, что во время выкрикиваний меняется химический состав в организме. **Крики высвобождают эндорфины – наше естественное болеутоляющее**, а также приводят к ряду других нейрохимических изменений, способствующих снятию стресса.

Специалисты утверждают, что не обязательно бежать в поле, чтобы выпустить крик. Вы можете покричать в полную силу в подушку или в своей машине. Так, существуют виды терапии, при которых люди организованно кричат по полчаса за сеанс, но даже 10-ти секундный крик может помочь снять напряжение.



Иглокальвание

Стресс, как правило, вызывает напряжение в теле, что приводит к блокированию потока энергии. Акупунктура, которой уже больше 2000 лет, это целительная практика использования игл на энергетических путях, называемых меридианы. Когда вы проникаете в определенные места этих каналов, которые могут быть заблокированы, то это улучшает кровоток в этой области и вызывает выработку эндорфинов, веществ хорошего настроения.

Если человек испытывает симптомы стресса, то затрагивается прежде всего меридиан печени, который связан с гневом, раздражительностью и фрустрацией- все те эмоции, которые приводят к стрессу. Согласно акупунктуре, ключевой точкой, на которой стоит сосредоточиться, является точка между перепонкой большого пальца и вторым пальцем ноги.



Воздействие темноты

До того, как изобрели электричество, люди вставали с рассветом и ложились на закате солнца. Сегодня, даже если мы ложимся спать, мы часто делаем это со светом. Мы оставляем работать телевизор и компьютер, ночники и светящиеся часы. Однако воздействие дополнительного света не проходит бесследно для нашего организма.

Выработка мелатонина, мощного гормона, вызывающего сонливость, уменьшается, когда ночью недостаточно темно. **А чем меньше мелатонина, тем больше стресса.**

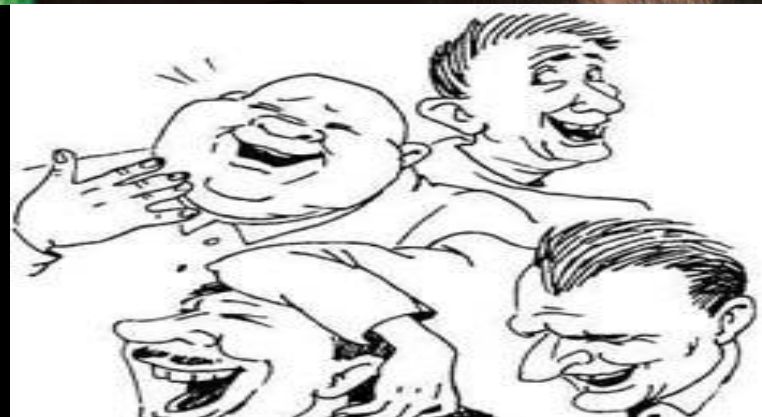
Недостаток спокойного сна в свою очередь уменьшает способность человека эффективно справляться с ежедневными проблемами, что ведет к стрессу и негативно влияет на иммунную систему.

Специалисты рекомендуют уменьшать количество света за час до сна, а также убрать из зоны сна предметы, излучающие свет.

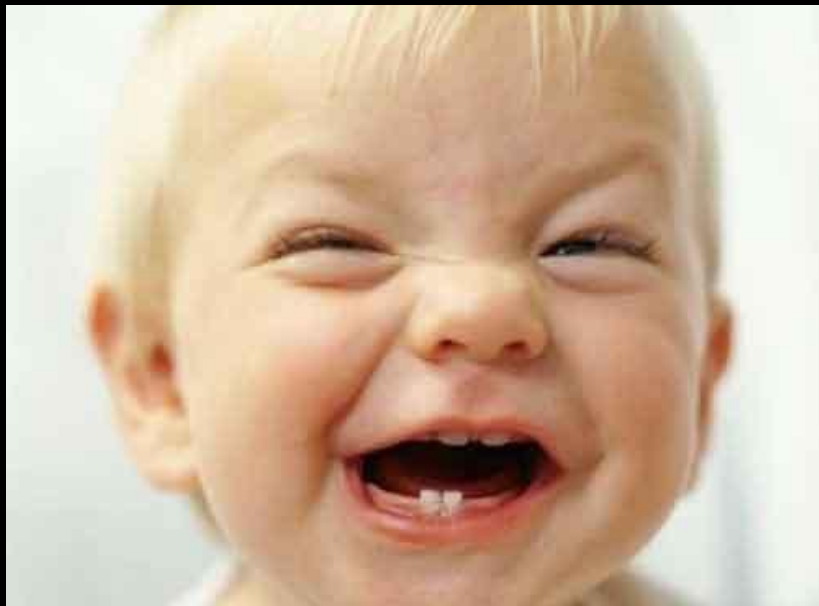


ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО - СМЕХ

Смех снимает стресс,
нервное напряжение и
хроническую усталость.



Помогает избавиться от
неприятных мыслей.



Способствует
скорейшему
выздоровлению при
самых различных
заболеваниях.



Феерия хохота
позволяет настроиться
на волну бодрого
состояния духа.



**ТЕСТ:
«УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СПРАВЛЯТЬСЯ СО
СТРЕССОМ?»**

утверждение	часто	редко	никогда
1. Я чувствую себя счастливым.	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым.	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности.	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.	0	1	2
6. Я склонен к грусти.	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим.	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте.	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь.	2	1	0

0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА:

1. Медитация и аутотренинг.
2. Четкое распределение времени на работу и отдых .
3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка (лучше детская).
4. Шоколад, орехи и любимый человек.
1. 5. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.
6. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.
7. Спорт до изнеможения.
8. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.
9. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.
10. Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.

"Умей спокойно относиться к тому, чего
не в силах изменить".

Сенека

Спасибо за внимание!!

Презентацию подготовила студентка второго курса Болотина Ольга