Лекция 2
Стресс как типичное состояние детей и подростков в экстремальных ситуациях

КАЗЕННАЯ Е.В.

Лекция 2
Стресс как типичное состояние человека в экстремальных ситуациях

КАЗЕННАЯ Е.В.

Содержание лекции

- Характеристики психических состояний
- Первичные психические состояния в ЧС (страх, аффект).
- Стресс и его характеристика:
- Стадии общего адаптационного синдрома
- Виды стресса
- Субсиндромы стресса (Л.А. Китаев-Смык, 1983)
- Рекомендации родителям, чьи дети пережили экстремальную ситуацию

Литература для ознакомления

- ***Селье Г.*** Стресс без дистресса / Общ. ред. Е.М. Крепса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
- ***Черепанова Е.*** Психологический стресс: Помоги себе и ребёнку. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 95 с.
- ***Китаев-Смык Л.А***. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. – М.: смысл, 2012. – 464 с.
- ***Щербатых Ю.В.*** Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

- ***Трошин В.Д.*** *Стресс и стрессовые расстройства: диагностика, лечение, профилактика. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. – 784 с.*

Общая характеристика всех психических состояний в 4 параметрах

- **Активационные параметры** (интенсивность психических процессов – возбуждение; спад темпа действий – торможение) Детерминированость потребностно-мотивационной сферой
- **Тонические параметры** (на психологическом уровне ресурсы организма, тонус индивида) Увеличенная готовность к работе – низкая работоспособность
- **Тензионные параметры** (степень напряжения) Детерминированы характеристиками эмоционально-волевой сферы. Раскованность, расслабленность, внутренний психологический комфорт – внутренний психологический дискомфорт, вынужденность поведения
- **Временные параметры** (устойчивость и продолжительность состояния)

Стресс и другие состояния

- Напряжение - обязательный признак психических состояний, возникающих в экстремальных ситуациях

Эмоциональные состояния в экстремальных ситуациях:

- **Эмоциональное возбуждение** – сигнальная реакция нервной системы на психогенные воздействия
- **Эмоциональное напряжение** – эмоционально окрашенное волевое усилие, направленное на решение задач (умственных, двигательных)
- **Эмоциональная напряженность** (дистресс) - временное понижение устойчивости психических и психомоторных процессов, падение работоспособности, вызванные негативными или чрезмерными психогенными воздействиями

Фазы переживания экстремальной ситуации (Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. (2003))

- 1. Первичная эмоциональная реакция
- 2. Фаза отрицания
- 3. Чередование отрицания и вторжения
- 4. Дальнейшая интеллектуальная и эмоциональная переработка травматического опыта

Эмоции и психические состояния, вызванные кризисом, психической травмой, депривацией

- Страх
- Стресс
- Фрустрация
- Тревожность
- Паника
- Аффект

Эмоции и психические состояния, вызванные кризисом, психической травмой, депривацией

- Тревога
- Страх
- Стресс
- Фрустрация
- Напряженность
- Тревожность
- Психологический дискомфорт
- Утомление
- (Аффект)
- Острая реакция на стресс
- Паника
- Ступор
- Агрессивные реакции
- Истероидные реакции
- Двигательное возбуждение
- Нервная дрожь

Ганс Селье (1907-1982) – автор классической теории стресса

- Родился в г. Комарно (Австро-Венгрия). После развала монархи городок оказался на территории Чехословакии.
- Получил образование на медицинском факультете Пражского университета. Затем продолжил обучение в Риме и Париже.
- В предвоенное время иммигрировал в Канаду и возглавил институт экспериментальной медицины и хирургии.

Первичные психические состояния в ЧС

- **Тревога (**англ. Anxiety) – психическое состояние, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности – переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы. *Первичный модус страха. Основная функция страха в этом состоянии - оценочная.*
- **Страх** – одна из фундаментальных эмоций, которая возникает в объективной или субъективно воспринимаемой ситуации опасности.
- Ужас – одна из форм проявления страха, как максимально выраженная.
- *Аффект (от лат. душевное волнение, страсть) – сильное и относительное кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями (формы – ажитированное состояние, ступор)*

Стресс и его характеристика

- **Стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование**

- Для стрессовой реакции не имеет значения приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулись. Важна интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.

- Стрессоры – факторы, вызывающие стресс

- Дистресс (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда.
- Стресс (англ.) – давление, нажим, напряжение.

Полная свобода от стресса означает смерть

- Кратковременный стресс может привести к выгодам и потерям.
-
- Последствия стресса могут быть длительными, даже когда стрессор прекратил свое действие.
-
- Главный источник дистресса – неудовлетворенность жизнью, неуважение к своим занятиям.
-
- Стресс – это аромат и вкус жизни.

Физиологические проявления стресса

- Активация гипоталамуса (является высшим центром вегетативной нервной системы)
- Повышение активности симпатического отдела нервной системы
- Включение гормональных механизмов
- Изменение функционирования сердечно-сосудистой системы

Активация гипоталамуса при стрессе

- Отвечает за координацию нервной и гуморальной систем организма
- Управляет секрецией гормонов передней доли гипофиса, в частности адренокортикотропного гормона, стимулирующего надпочечники
- Формирует эмоциональные реакции человека
- Регулирует интенсивность питания, сна и энергетического обмена

Повышает активность симпатической нервной системы и вызывает секрецию антистрессорных гормонов коры надпочечников

Повышение активности симпатического отдела нервной системы

- Нервная регуляция метаболизма в организме – динамический баланс двух подсистем вегетативной нервной системы:
- симпатический отдел *(Задача: помочь выжить организму в критический момент (учащенное сердцебиение, расширение зрачков, в кровь поступает* ***адреналин*** *(при страхе) или* ***норадреналин*** *(при гневе), напряжение мышц)*
- парасимпатический отдел (возбуждается при истощении ресурсов организма. Задача: восстановление и сохранение ресурсов. Активация во время сна, еды, отдыха)

Включение гормональных механизмов

- Корковое вещество надпочечников при стрессе усиливает выделение двух групп гормонов: *глюкокортикоидов и минералкортикоидов*
- *Кортизол* – усиливает все обменные процессы, увеличивает концентрацию глюкозы в крови, подавляет воспалительные процессы, снижает чувствительность к боли

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕГО АДАПТАЦИОННОГО СИНДРОМА

- **1. стадия тревоги**
- *Стадия шока* – гормоны тревоги в мозг при восприятии опасности:
- - сердце бьется сильнее
- - кровь от внутренних органов тем частям тела, которым предстоит действовать (мышцы туловища, рук, ног)
- - печень выбрасывает сахар в организм
- *Стадия противошока* – активация первых механизмов, которые снижают воздействие стресса.
- Далее – мобилизация адаптивных ресурсов организма
- * бегство
- * борьба
-
- 2. **стадия сопротивления** (резистентности)
- Приспособление к изменяющимся обстоятельствам – стойкая адаптация:
- Активность физиологических процессов резко снижается, все ресурсы расходуются оптимально -
- Готовность к длительной борьбе за жизнь.
-
- 3. **стадия истощения**
- Энергия исчерпана. Стойкие дезадаптивные нарушения

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СУБСИНДРОМЫ СТРЕССА (Китаев-Смык Л.А.)

- Сопровождают фазы развития стресса.
- **Общие субсиндромы:**
- 1. ***эмоционально-поведенческий синдром*** (на этапе возникновения острых реакций на стресс)
- 2. ***вегетативный субсиндром*** (повышение внимания, активность)
- Вырастает уровень стрессовоустойчивости
- **Обусловленные индивидуально-личностными особенностями людей:**
- 3. ***когнитивный субсиндром*** (изменение мыслительной активности: дескурсивное мышление – направленное на решение задачи, декомпазиционное мышление – упрощение реальной картины мира, действия человека не осознается опасными, инсайтное мышление)
- 4. ***социально-психологический субсиндром*** (изменение общения при стрессе, - изменение статуса)

Виды стресса

Физиологический стресс

Психологический стресс

Информационный стресс

Эмоциональный стресс

Эустресс
дистресс
Острый стресс
Хронический стресс

Психологический стресс

- Р. Лазарус, Р. Ланьер

Реакция человека на особенности взаимодействия личности и окружающего мира

Психологический стресс – феномен осознавания , возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями+ включение отношения человека к ситуации.

Эмоциональный стресс – негативные или позитивные аффективные переживания, сопровождающие стресс.

Различие эмоционального и психологического стресса

- Эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным
- Эмоциональный стресс сопровождается *эмоциональными реакциями*, а в развитии психологического стресса преобладает *когнитивная* составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т.д.)

Особенности психологического стресса

- Запускается не только реально действующими, но и вероятными событиями (стрессовая реакция возникает в момент пугающей фантазии, предвосхищает стрессор)
- Оценка человеком своей возможности активно противостоять и решать проблемную ситуацию – активная жизненная позиция

Отличия между биологическим и психологическим стрессом

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Причина стресса	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли
Характер опасности	Всегда реальный	Реальный или виртуальный
На что направлено действие стрессора	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	На социальный статус, чувство самоуважения и т.д.
Наличие реальной угрозы жизни или здоровью	есть	нет
Характер эмоциональных переживаний	«Первичные» биологические эмоции – страх, боль, испуг, гнев	«Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом –

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Временные границы предмета стресса	Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим	Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время)
Влияние личностных качеств	Незначительное	Очень значительное
Примеры	•переохлаждение, вызванное долгим купанием •Ожог горячим паром •Интоксикация, вызванная приемом алкоголя •Вирусная инфекция •Травма (ушиб, перелом)	•выговор, полученный от начальника •Повышение оплаты за обучение •Страх полетов на самолете •Семейные конфликт •Несчастная любовь •Беспокойство по поводу будущего

Рекомендации родителям, чьи дети пережили экстремальную ситуацию

- Для восстановления сил – создание условий для отдыха (регулярный сон и прием пищи (6 раз в день небольшие порции)
- Убрать яркий свет, яркие цвета, громкие звуки (например, постельное белье в пастельных тонах, нежелательно белое постельное белье)
- Никаких психотропных веществ
- Можно начать курс приема витаминов, глюкозы.
- Полезен прием ванн с успокаивающими маслами (хвойные масла, валерианы, мяты и др.)
- Обильное питье воды, а так же чая с успокаивающими травами (валериана, перечная мята, мелиса, успокоительные сборы, пустырник)
- Партнерская позиция (все, что может сделать ребенок сам, пусть делает)
- Просить ребенка о помощи в делах, которые ему под силу (протереть пыль в своей комнате, найти необходимую книгу в книжном шкафу и др.)
- Спрашивать, как ребенок себя чувствует и выслушивать. Если ребенок отказывается что-либо рассказывать о случившемся, не настаивать рассказать. Полезно делиться с ребенком своими переживаниями о случившемся (без аффективных реакций)