



Стресс

Исаев Артем 136 группа

С научной точки зрения, стресс является реакцией приспособления организма к экстремальным изменениям окружающей среды. Г. Селье канадский физиопсихолог (1926г.) (стресс с англ. - давление, напряжение), определяет стресс как "реакцию борьбы и побега".



Физические и психические стрессоры

Физические

- шум;
- охлаждение;
- недостаток O₂;
- кровопотерю;
- травму;
- интоксикацию;
- физическую нагрузку;
- лишение пищи.



Психоэмоциональные

- неожиданное прикосновение;
- неустойчивость опоры;
- быстрое увеличение в размерах нечетко различимого предмета;
- одиночество или перенаселение.

Производственные стрессы

- неопределенность трудового задания;
- недогрузка или перегрузка;
- ответственность за людей;
- несправедливая оценка труда;
- "трудное начальство"
- плохие условия труда.



[flickr.com->novostey.com](https://www.flickr.com/photos/novostey/)

Организационные Факторы стресса

1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.
2. Конфликт ролей.
3. Неопределенность ролей .
4. Неинтересная работа.
5. Существуют также и другие факторы.



Признаки стрессового напряжения

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто улетучиваются.
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит - вообще потерян вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.



Проявление стресса

К *соматическим* признакам стресса относятся:

- аритмии сердца и сердцебиение,
- боль и чувство сжатия грудной клетки,
- затрудненное дыхание,
- вздутие живота,
- боли в животе и понос,
- частые мочеиспускания,
- снижение полового влечения и импотенция,
- нарушение менструального цикла,
- покалывание в руках и ногах,
- боли в области головы, шеи, спины, поясницы,
- ощущение "комка" в горле,
- двоение в глазах,
- ухудшение зрения, кожные сыпи.

Эмоциональные

- смены настроения,
- повышение тревожности и антипатию к людям,
- появление раздражительности, усталости и рассеянности.

К *поведенческим* проявлениям хронического стресса отнесены:

- появление нерешительности,
- нарушение сна,
- переедание или потеря аппетита,
- снижение качества работы и повышение числа невыходов,
- учащение несчастных случаев,
- более частые курение и прием алкоголя.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную “позу кучера”.
2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.
4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.
5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.
6. Погуляйте на свежем воздухе.
7. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

Заключение

Стресс - это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть. Нужно обязательно подготовиться к его приходу и постараться справиться с ним как можно лучше. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся и на работе, и в личной жизни.

Таким образом, у человека существует огромное множество способов предупреждения и снятия стрессорного напряжения. Знаниями приемов психологической самозащиты должен владеть каждый человек; это не только составная часть общей культуры, но и условие поддержания психологического и соматического здоровья.

