



# 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 O<sub>2</sub>;
- 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 проделайте 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.

