

# Стресс

*«Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания — это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена умирает от рака, — все они испытывают стресс.*

*Их проблемы совершенно различны, но исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых — справиться с возросшими требованиями к человеческой машине»*

# Стресс

Термин «стресс» происходит от латинского «stringere» (стать жестче)

Английское слово «стресс» означает «давление», «нажим», «напряжение».

Понятие стресса было введено в обиход Гансом Селье в 1954 году.



# Стресс

- Стресс – это неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию.



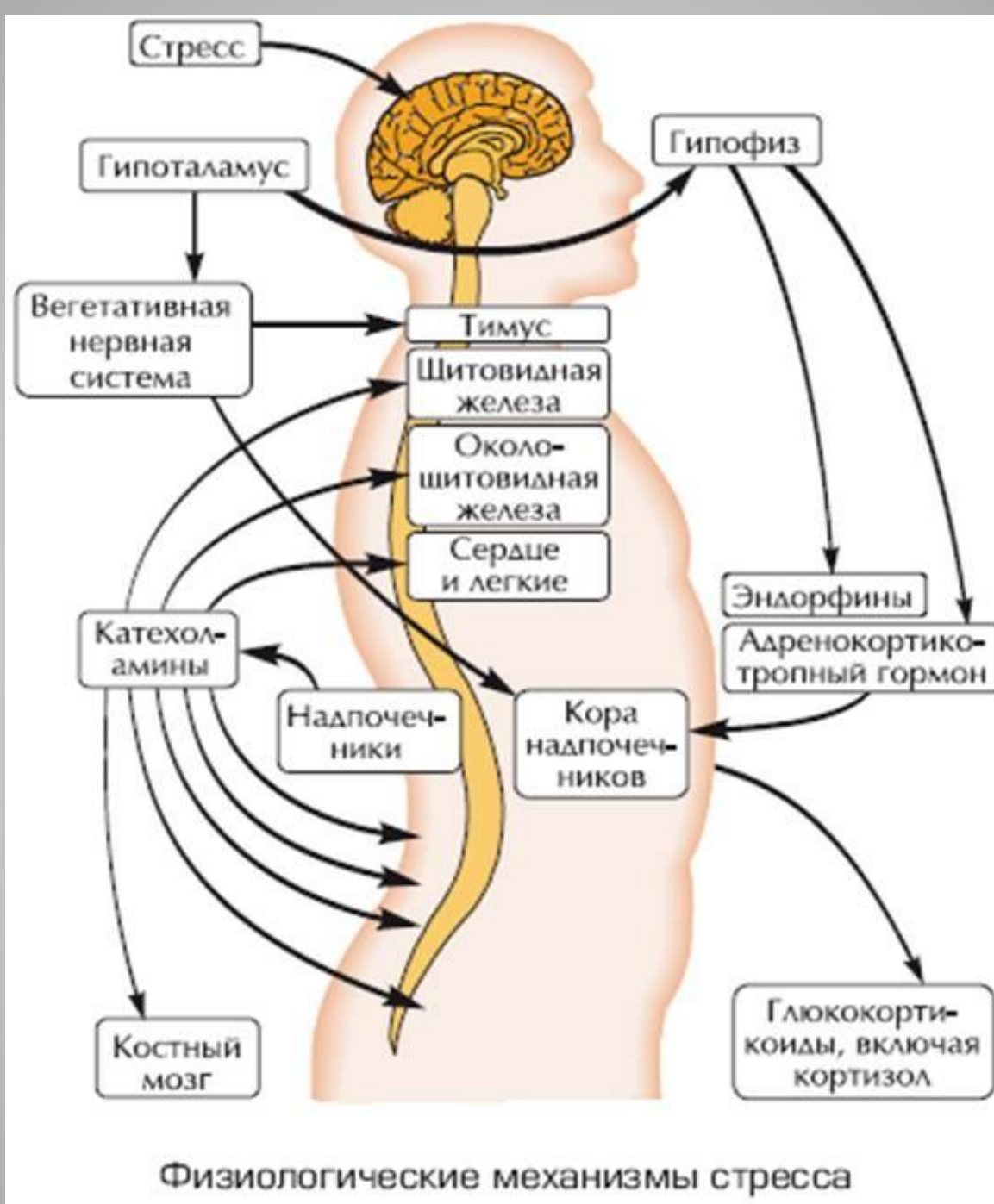
# Стадии развития стресса по Г. Селье

- 1 стадия – **ТРЕВОГА** - организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.
- 2 стадия – **СОПРОТИВЛЕНИЕ** (адаптация) - организм адаптируется к новым условиям.
- 3-я стадия – **ИСТОЩЕНИЕ** - если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов и срыв систем адаптации, что может завершиться болезнью или смертью индивида.

# Стадии развития стресса по Г. Селье

Сопротивляемость организма по отношению к повреждающим факторам





Физиологические механизмы стресса

# Физиологические механизмы стресса

- Мозг воспринимает опасность.
- В кровь поступают гормоны тревоги: адреналин, норадреналин, кортизол.
- Ускоряются дыхание и сердцебиение; кровь от внутренних органов устремляется к тем частям, которым предстоит действовать: мышцам туловища, рук и ног.
- Кожа бледнеет, зрачки расширяются, повышается потоотделение.
- Мышцы заряжаются энергией и приходят в «боевую готовность».

# Виды стресса

## Эустресс

1. Стресс, вызванный положительными эмоциями
2. Умеренный стресс, мобилизующий организм».

При эустрессе человек получает прилив энергии, активизируются эмоции, познавательные процессы улучшается память.





# Виды стресса

## Дистресс

Наступает, когда у человека заканчиваются ресурсы для борьбы со стрессом. Постоянный выброс гормонов приводит к тому, что резервы организма истощаются и он начинает разрушаться. Уровень сахара в крови падает, в мозг и мышцы поступает меньше энергии.

В результате – хроническая усталость, бессонница, угнетенное состояние и болезни.



# Зависимость производительности труда от уровня стресса



# Виды стресса

*«Разным людям требуются для счастья различные степени стресса... Средний гражданин страдал бы от тоски бесцельного существования точно так же, как и от неизбежного утомления, вызванного настойчивым стремлением к совершенству.*

*Иными словами, большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти нужный уровень стресса. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела, либо от постоянной чрезмерной перегрузки»*

Ганс Селье

# Виды стресса

- **Острый** (кратковременный) стресс – это мгновенная реакция организма на любую сложную или опасную ситуацию.

В большинстве случаев организм быстро восстанавливается после острого стресса. Но стресс может вызвать проблемы, если он случается слишком часто, или если у вашего организма не было возможности восстановиться.



# Виды стресса

- **Хронический** (долговременный) стресс вызван стрессовыми ситуациями или событиями, которые длятся долгий период времени.

Это могут быть трудности на работе или лечение хронического заболевания. Если вы уже страдаете каким-либо заболеванием, стресс может усложнить его.



# Продолжительность стресса.

Природа подготовила наших предков к мощному. Но кратковременному отражению опасностей, Наша генетическая программа «Борьба или Бегство» рассчитана на несколько минут, максимум — часов интенсивной деятельности, но даже при слабом стрессе антистрессорных гормонов не хватит на недели или месяцы переживаний.

Ежедневные мелкие конфликты и повседневные неприятности (связанные с разгневанным начальником, непослушными детьми, шумным соседом, длинной очередью к врачу или упреками супруга) гораздо пагубнее отражаются на здоровье, чем сильный, но однократный стресс.

# Стресс и тип личности

В 60-х годах нашего столетия было совершенно чётко установлено, что определенные личностные черты связаны с большей подверженностью стрессу и вызываемым им заболеваниями, в частности сердечным.

Эти личностные черты называли «тип А». Вероятность того, что человек типа А заболит сердечным недугом, в два раза больше, нежели у более пассивной личности типа Б, являющейся полной противоположностью типа А.

# Стресс и тип личности

## Личности типа А

Это цепкие, рациональные натуры, ориентированные на максимальные достижения. Тип А стремится все делать быстро, чтобы сохранить время. Они быстро едят, быстро ходят, быстро водят машину и быстро разговаривают. Иногда они даже могут делать несколько дел одновременно: подписывать бумаги, говоря по телефону или бриться, принимая ванну. Они стараются как можно больше «выжать» из своего дня.

Они склонны к «трудоголизму». Стремление работать все больше и больше, чтобы достичь своих целей, нередко порождает проблемы в семье и в общении с людьми. Они совершенно не могут расслабиться, отключиться от работы и часто берут работу на дом.





# Стресс и тип личности

Тип А подразделяются на два подтипа:

## ***1. Тип А Враждебный.***

Люди этого типа слегка параноики и думают, что все пытаются их надуть. Целеустремленность и честолюбие сочетается в их характере с нетерпимостью к своему ближайшему окружению. Для этого типа существует опасность оказаться изолированным от общества, так как люди просто избегают их компании. Этот тип в наибольшей степени подвержен стрессу и сердечным заболеваниям

## ***2. Тип А Усердный.***

Люди этого типа много работают, уверены, что способны управлять своей жизнью и что их ждут перемены к лучшему. Они воспринимают любую незнакомую ситуацию как вызов, а не как угрозу. Они стремятся к хорошим отношениям с людьми. Их способность делиться с близкими своими тревогами и заботами помогает им справляться со стрессовыми ситуациями.



# Стресс и тип личности

## Личности типа В

Хотя тип В не такой реактивный, как тип А, это не значит, что он менее честолюбив или меньше стремится к успеху. Просто у этого типа другой метод достижения цели. В забеге на длинную дистанцию эти люди часто оказываются в выигрыше, потому что они не паникуют, не теряют самообладания и не делают дела в состоянии высокой тревожности. Они внимательны к семье и друзьям, они успешно реализуют свои творческие возможности. И, разумеется, они гораздо устойчивей к любой стрессовой ситуации.





# Как действует стресс

Стресс – реакции организма

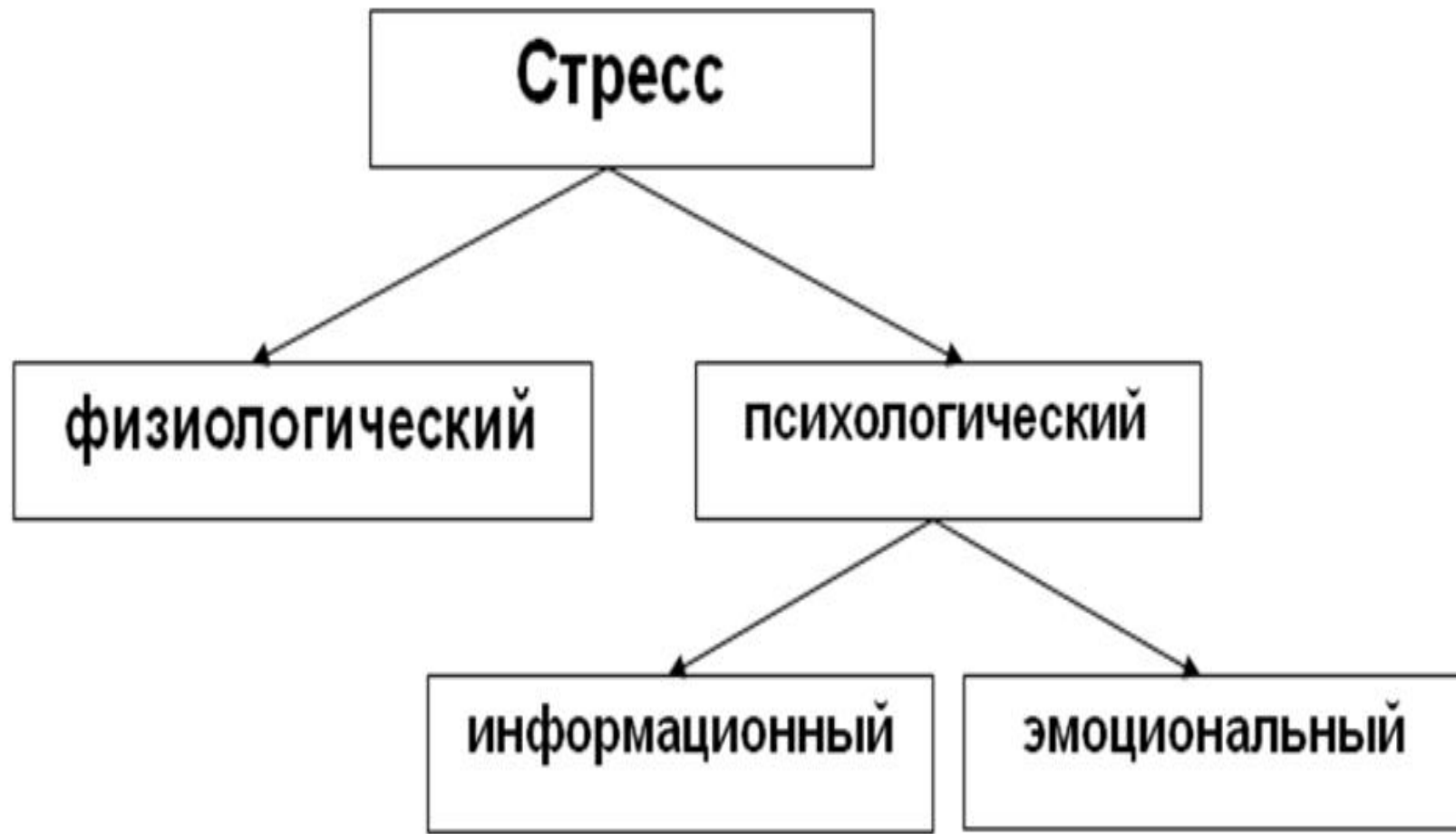
*Острый стресс*

Психические реакции	Эмоции	Мышечная система	Вегетативная система	Гуморальная система	Иммунная система
Нарушение сознания Нарушение речи Нарушение памяти	Страх Ярость Гнев Ужас Аффект	Напряжение мышц	Спазм сосудов Боли в животе Повышение артериального давления Потливость Озноб	Повышение сахара в крови Повышение лактата плазмы Повышение уровня адреналина и норадреналина	Острая депрессия иммунной системы ОРВИ

*Хронический стресс*

Нарушение внимания Повышенная утомляемость и истощаемость Неврастенические реакции	Депрессия Тревога Снижение либидо Нарушения в сексуальной сфере	Остеохондроз Боли в мышцах Головные боли	Гипертоническая болезнь Ишемическая болезнь сердца Язвенная болезнь ЖКТ	Сахарный диабет и другие эндокринные заболевания	Хроническая депрессия иммунной системы Аллергические аутоиммунные заболевания
--	--	--	---	--	--

# Виды стресса



# Симптомы стресса

- **Когнитивные симптомы** стресса включают в себя нерешительность, проблемы с памятью, невозможность сосредоточиться, видение всё негативным, тревожность мыслей, проблемы с ясным мышлением, потерю объективности и др.



# Симптомы стресса

- **Физические симптомы** стресса, как правило, это частые простудные заболевания, головные боли и боли в спине, диарея или запоры, мышечное напряжение и скованность, тошнота, головокружение, боль в груди, учащенное сердцебиение, резкое увеличение или снижение веса, бессонница.



# Симптомы стресса

- **Эмоциональные симптомы** проявляются через неспособность расслабиться, чувство одиночества и изоляции, возбуждение, депрессию, вспыльчивость, чувство разбитости, раздражительность, беспокойство, нервозность и др.





# Симптомы стресса

- **Поведенческие симптомы** стресса это, как правило, скрежетание зубами или сжатие челюстей, бессонница или постоянная сонливость, сильный голод или отсутствие аппетита, слишком эмоциональное реакция на неожиданные проблемы, пренебрежение обязанностями, чрезмерное употребление алкоголя и сигарет, изоляция от окружающих



# Стадии стресса

## 1. Стадия тревоги

Тревога – это первоначальный отклик нашего организма на опасность или угрозу. Человек моментально получает от своего организма поддержку – прилив энергии и силы, стартовую готовность тела и психики.



# Стадии стресса

## 1. Стадия тревоги:

- Мозг воспринимает опасность.
- В кровь поступают гормоны тревоги: адреналин, норадреналин, кортизол.
- Ускоряются дыхание и сердцебиение, кровь от внутренних органов устремляется к тем частям, которым предстоит действовать: мышцам туловища, рук и ног.
- Кожа бледнеет, зрачки расширяются, повышается потоотделение.
- Мышцы заряжаются энергией и приходят в «боевую готовность».



# Стадии стресса

## 2. Стадия сопротивления (адаптации)

Встретив хищника или соперника, первобытный человек моментально реагировал: вступал в поединок или спасался бегством. Именно на это расходовались гормоны тревоги и дополнительная энергия. Современный человек, как правило, не может ответить на стресс двигательной активностью. Его организм перестраивается на новый режим активности и, до поры до времени, справляется с возросшей нагрузкой.



# Стадии стресса

## 3. Стадия истощения

Истощение наступает, когда у человека заканчиваются ресурсы для борьбы со стрессом.

Постоянный выброс гормонов (особенно адреналина) приводит к тому, что резервы организма истощаются и он начинает разрушаться. Уровень сахара в крови падает, в мозг и мышцы поступает меньше энергии. В результате – хроническая усталость, бессонница, угнетенное состояние и болезни.

