

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

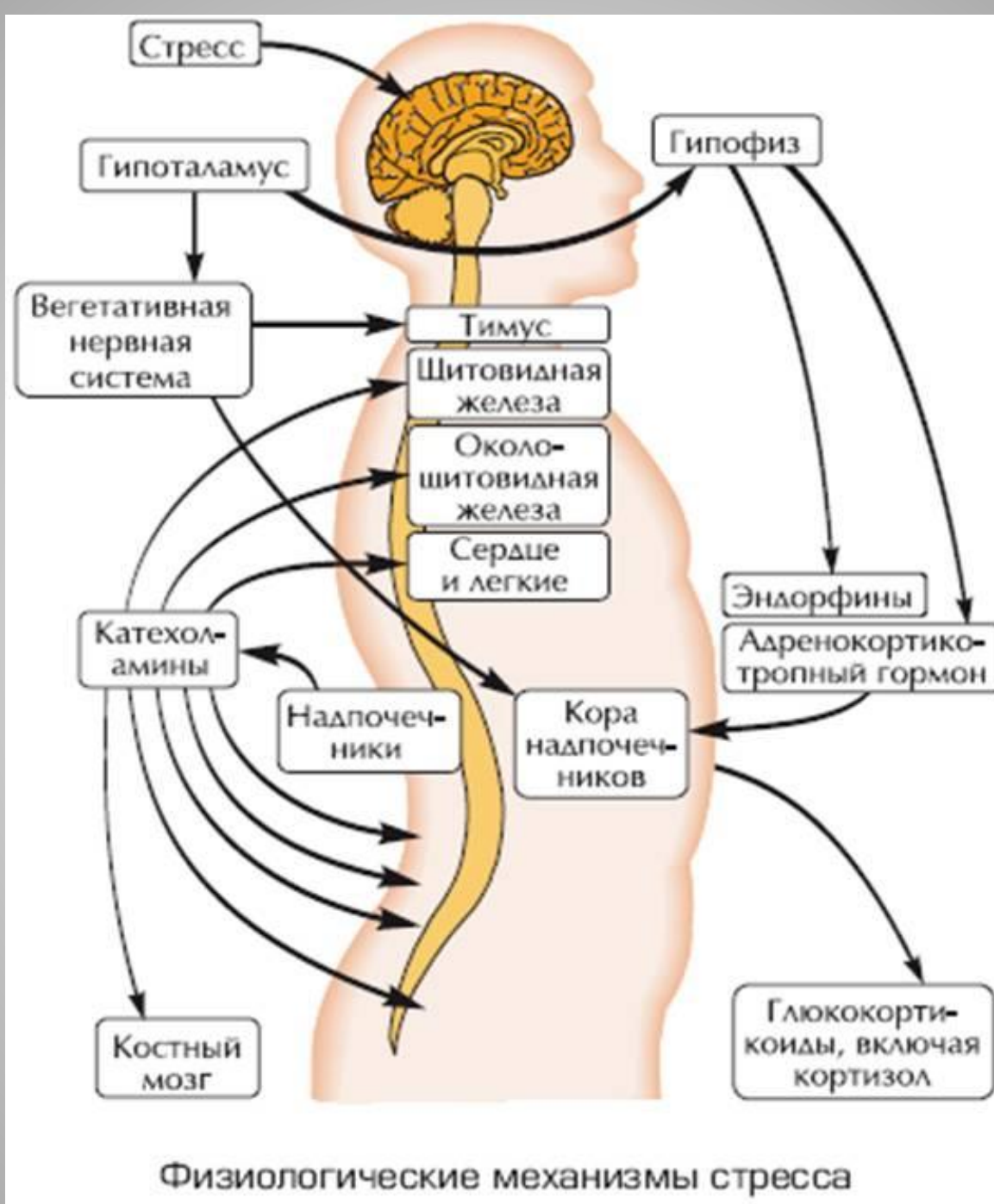
- 1 стадия – **ТРЕВОГА** - организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.
- 2 стадия – **СОПРОТИВЛЕНИЕ** (адаптация) - организм адаптируется к новым условиям.
- 3-я стадия – **ИСТОЩЕНИЕ** - если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит 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



Исходный уровень до начала воздействия



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 осложнить 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

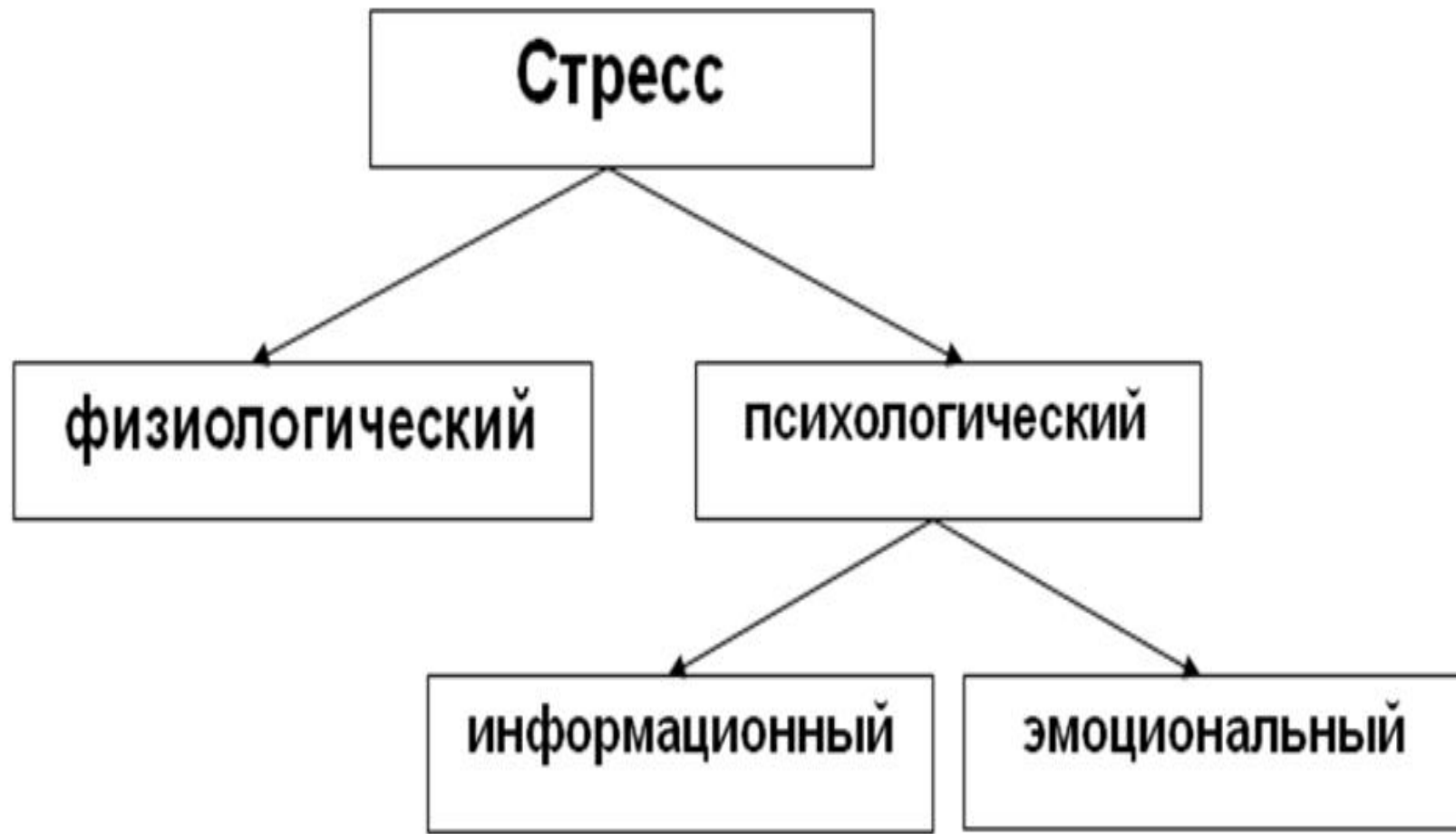
Острый стресс

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.

