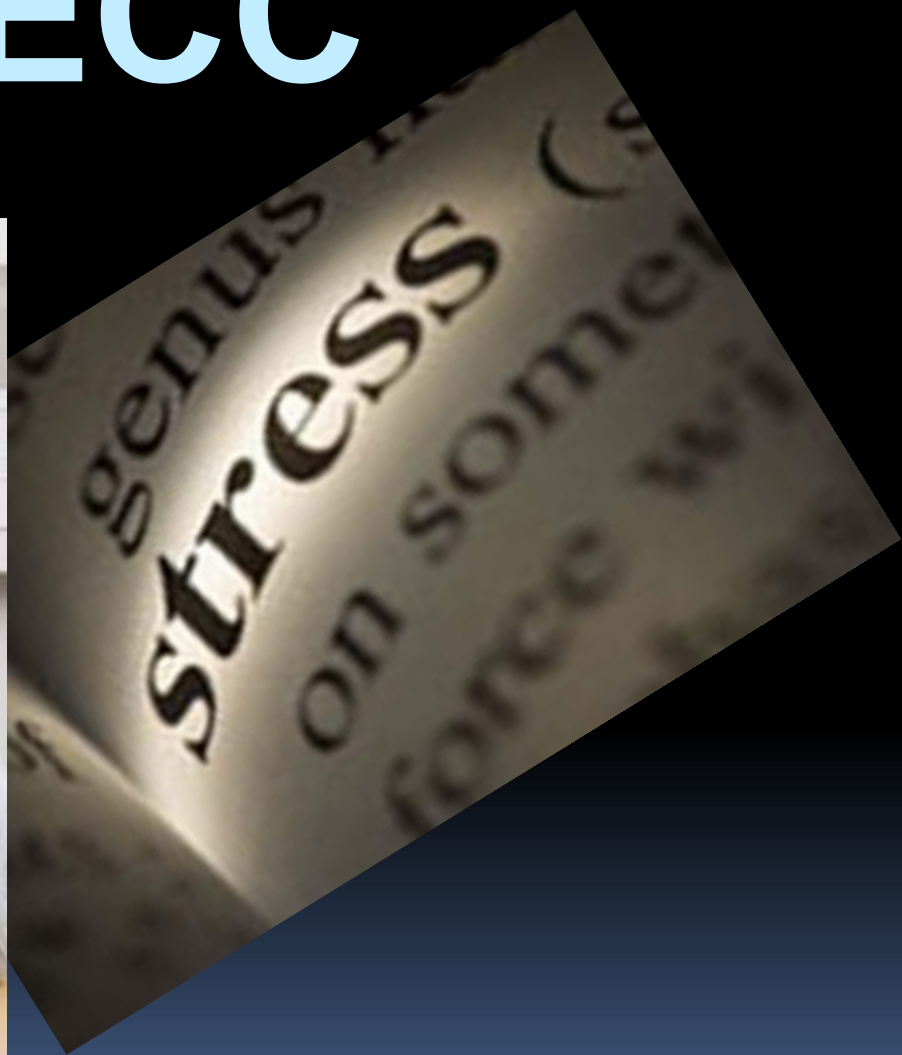



# СТРЕСС



# Стресс

- Под стрессом (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.



- 
- При стрессе обычные эмоции сменяются беспокойством, вызывающим нарушения в физиологическом и психологическом плане. Это понятие было введено Г. Селье для обозначения неспецифической реакции организма на любое неблагоприятное воздействие:
    - Усталость;
    - Страх;
    - Обида;
    - Боль и т.д.

# Виды стресса:

- Физиологический
- Психологический:
- ❖ Информационный (Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, т.е., когда возникает информационная перегрузка, может развиваться информационный стресс.)

# Виды стресса:

- ❖ Эмоциональный (Возникает в ситуациях, опасности, обиды и т.д.)



# Этапы развития стрессового состояния у человека:

- нарастающее напряжение;
- собственно стресс;
- снижение внутренней напряженности.



- *На первом этапе* исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (например, “Ты сам (а) — такой (такая)...”).
- Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевают самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

- ***Второй этап развития*** стрессового состояния проявляется в том что у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля (полная или частичная). “Волна” деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия, довольно смутно, и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения отмечено в точке С), человек чувствует опустошение, утомление и усталость.
- ***На третьем этапе*** он останавливается и возвращается “к самому себе”



# МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ




Существует несколько правил, которые помогут бороться со стрессом:

- Во-первых, **не нужно запускать ситуации, которые приводят к накоплению стресса.**
- Во-вторых, следует помнить о том, что стресс особенно хорошо накапливается тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает.
- В-третьих, нужно помнить, что **существует много способов снятия стресса**, например физические упражнения, массаж, сон, ароматерапия, расслабляющая музыка, аутотренинг и другие.

- Одна из наиболее часто встречающихся причин возникновения стрессов — противоречие между реальностью и представлениями человека.
- Стрессовая реакция одинаково легко запускается как реальными событиями, так и существующими лишь в нашем воображении. В психологии это называется «закон эмоциональной реальности воображения». Как подсчитали психологи, порядка 70 % наших переживаний происходят по поводу событий, которые существуют не в реальности, а лишь в воображении.



- 
- Выполнила:
  - Голятина Евгения ЭКМ-10
- 