

# стресс



# СТРЕСС

- СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ У ЧЕЛОВЕКА ПОД ВЛИЯНИЕМ СИЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ.

- ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА В СОСТОЯНИИ НАПРЯЖЕНИЯ, ПОДАВЛЕННОСТИ, СПАДА.

- **Стресс** - это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители. Зачастую шум, конфликтные ситуации на работе и в семье являются причинами возникновения стресса. Следует отметить, что, пока наш организм способен ответить на данные раздражители, беспокоиться не стоит, но если организм поддается этим агрессорам и не выдерживает их "напора", стоит насторожиться.

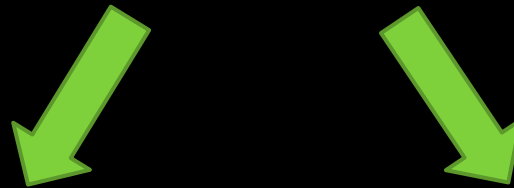


# Адаптация -

биологическая функция  
стресса. Предназначена для  
защиты организма от  
угрожающих, разрушающих  
воздействий самого разного  
толка: физических,  
психических

Стрессоры - воздействия,  
вызывающие стресс.

Стрессоры

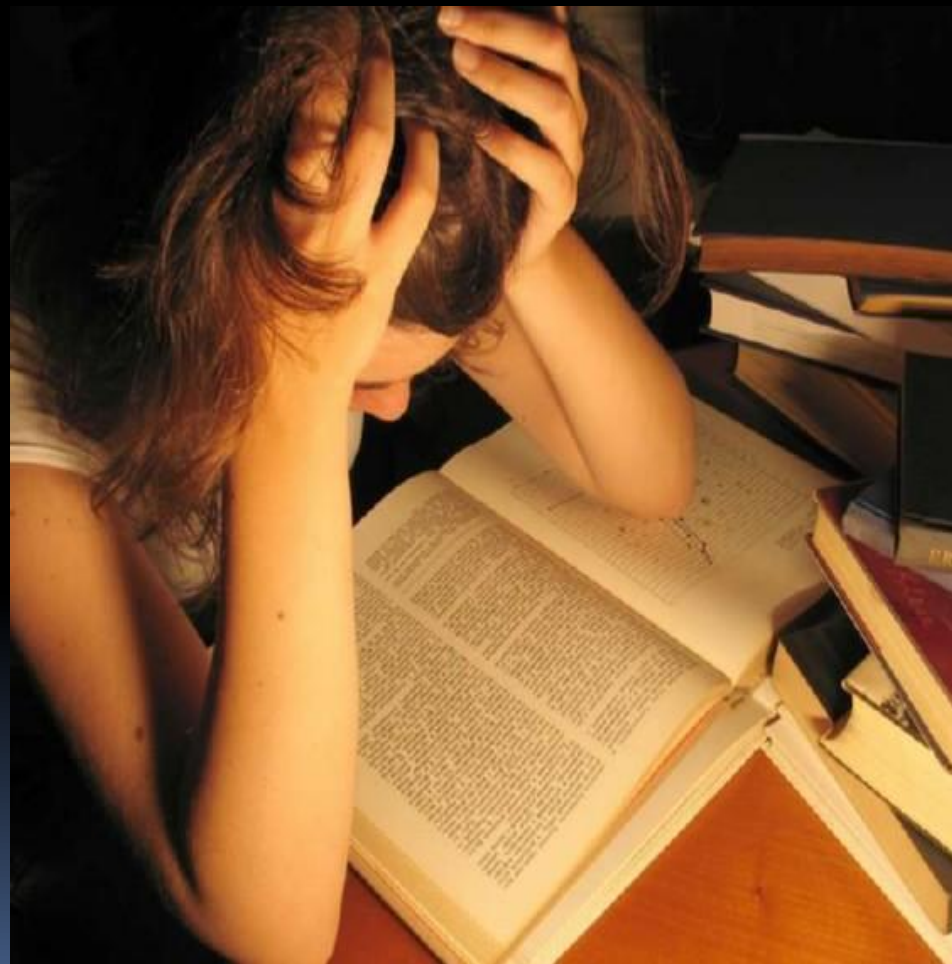


физиологические  
психологические

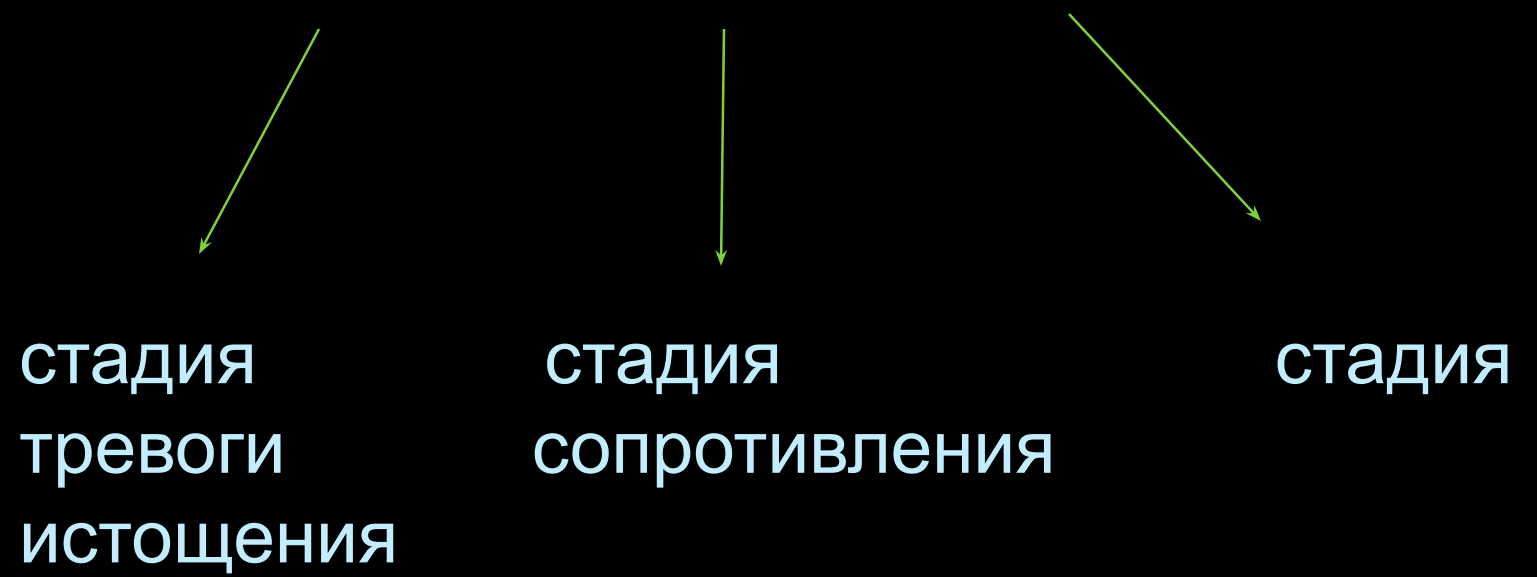
Физиологические стрессоры оказывают непосредственное действие на ткани тела. К ним относятся болевые воздействия, холод, высокая температура, чрезмерная физическая нагрузка и др.



- Психологические стрессоры — это стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий. Это сигналы угрозы, опасности, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи.



# стадии стресса



стадия  
тревоги  
истощения

стадия  
сопротивления

стадия



# ■ Стадия тревоги

- сопротивляемость стрессу падает ниже нормы. Она выражается в реакциях надпочечников, иммунной системы и желудочно-кишечного тракта. Если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокая или низкая температура), из-за ограниченности резервов может наступить смерть.

# Стадия сопротивления

- Если действие совместимо с возможностями адаптации, то в организме стабилизируется фаза сопротивления. При этом признаки тревоги практически исчезают, а уровень сопротивляемости поднимается значительно выше обычного.

# Стадия истощения

- В результате длительного действия стрессорного раздражителя, несмотря на возросшую сопротивляемость стрессу, запасы адаптационной энергии постепенно истощаются. Тогда вновь возникают признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы и индивид погибает.

# «Признаки стресса»

- тревога,
- страх, учащение пульса,
- дрожь,
- потливость,
- сухость во рту,
- затруднение дыхания,
- расширение зрачков,
- мышечная скованность,
- трудности глотания,
- желудочный спазм.
  
- напряжение,
- неуверенность,
- растерянность,
- подавленность,
- беззащитность,
- паника, бледность или краснота,


стресс



эустрессы



дистрессы



Эустрессы – это полезный стресс. Для полноценной жизни каждому необходима небольшая доза полезного стресса – это движущая сила в решении сложных задач.



**Дистрессы** – это  
вредные стрессы.

Возникает когда  
напряжение достигает  
критической точки, когда  
нет больше сил бороться  
с ЭТИМ.

# Виды стресса:

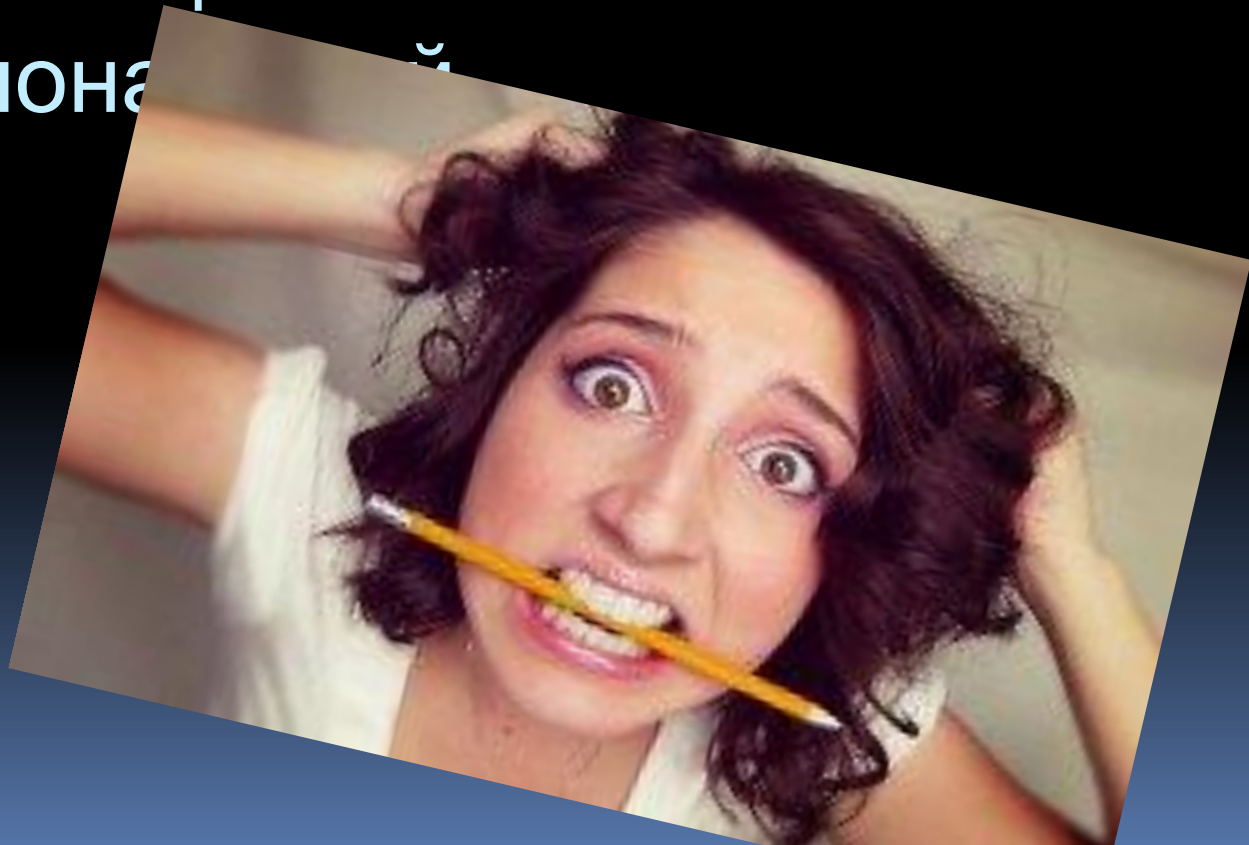
- **Физиологический**- возникает от физической перегрузки организма и воздействия на него вредных факторов окружающей среды (высокая или низкая температура в рабочем помещении, сильные запахи, недостаточная освещенность, повышенный уровень шума).
- **Психологический**- является следствием нарушения психологической устойчивости личности из целого ряда причин: оскорбленного самолюбия, работы не соответствующей квалификации.
- **Хронический**- предполагает наличие постоянной (или такой, что существует длительное время) значительной физической и моральной нагрузки на человека
- **Острый**- состояние человека после события или явления, в результате которого он потерял психологическое равновесие (конфликт с начальником, ссоры с близкими людьми).



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ



информационный  
эмоциональный



# Информационный стресс

возникает в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия принятых решений. Анализируя тексты, решая те или другие задачи, человек перерабатывает информацию. Завершается этот процесс принятием решения. Объем перерабатываемой информации, ее сложность, необходимость часто принимать решения – все это и составляет информационную нагрузку. Если она превосходит возможности человека при его высокой заинтересованности в выполнении данной работы, то говорят об информационной перегрузке.

# Эмоциональный стресс

как частный случай психологического стресса вызывается сигнальными раздражителями. Он появляется в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций. Универсальными психологическими стрессорами, вызывающими эмоциональный стресс у человека, являются словесные раздражители. Они способны оказывать особенно сильное и продолжительное действие

Участие в конфликтных ситуациях часто сопровождается усилением стрессового состояния человека. Конфликт представляет собой сложные отношения между оппонентами, отмеченные сильными эмоциональными переживаниями. Участие в конфликте предполагает затраты эмоций, нервов, сил, а это может привести к разовому или хроническому стрессу.



# Пример стресса.

Подчиненный не согласен с мнением начальника, тот настаивает и заставляет сделать так, как он считает нужным. Хотя для подчиненного вопрос является крайне важным, но убедить начальника он не в состоянии, а уйти на другую работу пока невозможно, то работник уступает, подчиняется.





**STOP**  
**СТРЕСС**



# Сон имеет огромное влияние на состояние нервной системы.

Нужно установить причины, нарушающие ваш сон и попытаться их устранить. Среди них можно выделить:

- нервные переживания, связанные с работой и домом;
- нервное переутомление;
- отсутствие режима;
- внешние причины - шум, плохо проветренная комната, слишком поздно съеденный обильный ужин, неудобная постель и т.п.;
- страх перед бессонной ночью у тех, кто уже страдает бессонницей.

# Способы борьбы со стрессом:

- научитесь справляться со сложными задачами, например, разделите задание на несколько маленьких;
- избавьтесь от негативного настроения: замените негативные о себе мысли на альтернативные нейтральные или позитивные: фразу "Моя жизнь никогда не наладится" замените "Хотя я и нахожусь в безнадежной ситуации, но если приложить усилия, все изменится на лучшее";
- научитесь принимать позитивный результат работы, а не идеальный, перестаньте требовать совершенства от себя и других;



# Способы борьбы со стрессом :

- сделайте перерыв: послушайте музыку, поговорите с друзьями, поиграйте с домашним любимцем;
- формируйте круг друзей, которые могут помочь и подбодрить Вас.
- Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
- Помни, мы сильны, когда верим в себя.









































