

# СТРЕСС И ЕГО ОСОБЕННОСТ



---

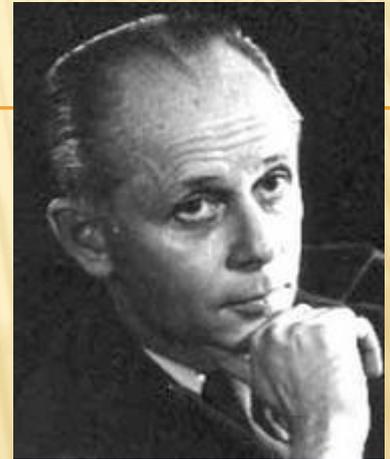
Андрей Борисович Кочетов, студент группы 31 ПДО  
отделения заочного обучения

# ПОНЯТИЕ СТРЕССА

---

- Стресс — в своем первоначальном значении обозначает реакцию человека на любое сильное внешнее или внутреннее раздражение, которое превысило определенный предел выносливости организма.
- Концепция стресса впервые была сформулирована в 1936 г. канадским физиологом Гансом Селье.

# ТЕОРИЯ СТРЕССА Г. СЕЛЬЕ



- Стресс, как указывал Г. Селье, «является не только злом, не только бедой, но является и великим благом, ибо без стрессов различного характера наша жизнь была бы похожа на какое-то бесцветное прозябание».
- Стресс, по мнению Г. Селье, многолик: это не только повреждения и болезни, «но и важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы». В этом, естественно, состоит положительная роль стресса, его важное социальное значение. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

# СТАДИИ СТРЕССА ПО Г. СЕЛЬЕ

- ▣ **Первая стадия** - стадия тревоги (в течение 48 часов после начала воздействия), во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы, происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма. На этой стадии человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Физически человек чувствует себя очень хорошо, пребывает в приподнятом настроении. Однако, на этой фазе часто возникают заболевания, которые относятся к разряду так называемых «психосоматических». При большой силе воздействия реакция тревоги может закончиться гибелью организма. Но если организм переносит эту стадию синдрома, то наступает вторая стадия.

# СТАДИИ СТРЕССА ПО Г. СЕЛЬЕ

- Вторая стадия - стадия резистентности, или сопротивления (начинается спустя 48 часов после повреждающего действия), когда напряжением функционирования систем достигается приспособление организма к новым условиям. На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных возможностей. Человек развивает оптимальную энергию, приспособляясь к изменяющимся обстоятельствам. Он как бы «вработался» и готов к более или менее длительному усилию по преодолению трудностей. Если повреждающее действие было не столь сильным, отмечает Г.Селье, то возрастает сопротивляемость организма, и в более поздний период второй стадии вид и функции органов практически возвращаются к норме. Но если действие повреждающего агента продолжается дальше, то после этой стадии организм теряет свою резистентность, что приводит к третьей стадии.

# СТАДИИ СТРЕССА ПО Г. СЕЛЬЕ

- ▣ **Третья стадия** - стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций. На стадии истощения энергия исчерпана, физиологическая и психологическая защиты оказываются сломленными. Человек не имеет больше возможности защищаться. В отличие от первой стадии, когда стрессовое состояние организма ведет к раскрытию адаптационных резервов и ресурсов, состояние третьей стадии больше похоже на «призыв о помощи», которая может прийти только извне - либо в виде поддержки, либо в виде устранения стрессора. При отсутствии «помощи» происходит гибель организма.

- 
- Все люди реагируют на одни и те же нагрузки по-разному. У одних реакция активная, при стрессе успешность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у других — пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика»). От характера реакции зависят возникающие вследствие стресса заболевания.

- 
- Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации может стать источником стресса.

# ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

- В списке заболеваний, связанных со стрессами, доминируют неврозы.

Под неврозами понимается группа нервно-психических заболеваний, возникающих в основном вследствие длительных психических переживаний, перенапряжений при выполнении чрезмерных по сложности и трудоемкости дел, недостаточного отдыха, сна, длительной внутренней борьбы, необходимости скрывать горе, гнева, страдания. Способствуют возникновению неврозов и внутренние болезни человека.

□ Эти психические состояния возникают в процессе трудовой деятельности, классифицируются по следующим группам:

---

1. Относительно устойчивые и длительные по времени состояния. Они определяют отношение человека к данному конкретному производству и конкретному виду труда. Эти состояния (удовлетворенности или не удовлетворенности работой, заинтересованности трудом или безразличия к нему и т.п.) отражающий общий настрой коллектива.

2. Временные, ситуативные, быстро проходящие состояния. Возникают под влиянием различного рода неполадок в производственном процессе или во взаимоотношениях работающих.

3. Состояния, возникающие периодически в ходе трудовой деятельности, таких состояний много. Например, предрасположение к работе, пониженная готовность к ней, выработка, повышенная работоспособность, утомление; состояния вызванные содержанием и характером работы, (операции): скука, сонливость, апатия, повышенная активность и т.п.

- 
- **Уровень стресса зависит от того, как мы относимся к событиям нашей жизни, потому что все события проходят через так называемые психологические фильтры. *Стресс возникает не в результате событий как таковых, а в результате их оценки нами.***
  - Таким образом, существует группа заболеваний, которая порождается системой ценностей человека — **психосоматические заболевания.**

# ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИЕЙ

- К психосоматическим заболеваниям традиционно относят так называемую «**чикагскую семерку**» (**holy seven**) **заболеваний**, описанную в 60-х годах Францем Александером. Это – нейродермит и псориаз; язва желудка и двенадцатиперстной кишки; неспецифический язвенный колит; бронхиальная астма; гипертония; тиреотоксикоз (нарушение работы щитовидной железы) и ревматоидный артрит. Позже к этому списку были добавлены сахарный диабет и мигрень. В настоящее время считается, что около 40 заболеваний имеют психосоматическое происхождение.