

Стресс

OLGA-BOTEVA@MAIL.RU

Понятие стресс

Ганс Селье – автор концепции стресса.

Выделяет «стресс» от «дистресса».

Понятие стресса тождественно изменению функционального состояния, отвечающего задаче, решаемой организмом.

«Полная свобода от стресса означает смерть».

Дистресс – стресс, который не приятен и наносит вред организму.

Стресс это напряжение, которое возникает при проявлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации. Принято говорить о стрессе как об особом функциональном состоянии, которым организм реагирует на экстремальное воздействие, несущее в себе угрозу физическому благополучию, существованию человека или его психическому статусу.

Стресс возникает как реакция организма, охватывающая комплекс изменений на поведенческом, вегетативном, гуморальном, биохимическом уровнях, а так же на психическом, включая субъективные эмоциональные переживания.

- **Биологическая функция стресса – адаптация.** Он предназначен для защиты организма от угрожающих, разрушающих воздействий самого разного рода: физических, психических. Появление стресса означает, что человек включается в определенный тип деятельности, направленной на противостояние опасным воздействиям, которым он подвергается.
- **Стрессоры – воздействия, которое вызывает стресс.** Физиологические стрессоры оказывают воздействие на ткани тела.

К ним относятся болевые воздействия, холод, высокая температура, чрезмерная физическая нагрузка и др.

Психологические стрессоры – стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий. Сигналы угрозы, опасности, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи.

Виды стресса

Физиологический и психологический.

Психологический: информационный и эмоциональный.

- **информационный** – 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.

● **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ** - вызывается сигнальными раздражителями. Появляется в ситуации угрозы, обиды и др. , а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций, в которых человек и животное длительное время не могут удовлетворить свои биологические и социальные потребности.

Гане Селье - канадский ученый, создатель концепции стресса.

Обратил внимание, что первые проявления разнообразных инфекций одинаково. Начальные симптомы одни и те же – слабость, температура, снижение аппетита и только спустя несколько дней появляется характерная картина заболевания.

Гипотезу общего адаптационного синдрома (ОАС).

Каждый болезнетворный фактор (в том числе микроб) обладает « пусковым» действие в отношении адаптационных возможностей организма.

ОАС – усилие организма приспособиться к изменившимся условиям за счет включения выработанных в процессе эволюции специальных механизмов защиты.

Впервые описав в 1936 году ОАС, Г. Селье выделяет три стадии: стадия тревоги, стадия резистентности и стадия истощения.

- ◎ Стадия тревоги состоит в мобилизации адаптационных возможностей организма, при которой сопротивляемость стрессу падает ниже нормы.**

- **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.
- **Фаза истощения.** В результате длительного действия стрессорного раздражителя, не смотря на возросшую сопротивляемость стрессу, запасы адаптационной энергии истощаются. Тогда вновь появляется признаки тревоги, но теперь они не обратимы и индивид погибает.

Экстремальные ситуации, вызывающие стресс, делят на кратковременные и длительные. При кратковременном стрессе актуализируются готовые программы реагирования, а при длительном требуются адаптационные перестройки функциональных систем, иногда крайне тяжелые и неблагоприятные для здоровья человека.

Условия возникновения стресса

При длительном воздействии стрессогенных факторов возможны два варианта. В первом происходят перестройки функциональных систем, ответственных за мобилизацию ресурсов. Во втором случае перестройки функциональных систем как таковые не происходят. При этом реакция на внешние воздействия имеет локальный характер. Например физические раздражители (жара, холод, шум, духота и т.п.), действуют на низшие сенсорные механизмы, а такие раздражители как кофе, никотин, различные нейрорептины действуют на организм через пищеварительный тракт и процессы метаболизма.

Физиологический стресс, как правило, связан с объективным изменением условий жизнедеятельности человека. В отличие от этого психоэмоциональный стресс нередко возникает в результате собственной позиции индивида. Человек реагирует на то, что его окружает в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов, которая зависит от личностных особенностей, социального статуса, ролевого поведения и т.д.

Значение стресса

Сущность реакции на стрессор заключается в активации всех систем организма, необходимой для преодоления «препятствия» и возвращения организма к нормальным условиям существования. Биологической функцией стресса является адаптация, в связи с этим стресс предназначен для защиты организма от угрожающих и разрушающих воздействий различной модальности как психических, так и физических.

Этапы возникновения стресса

В общем виде условия возникновения реакции на стресс таковы: любой раздражитель получает двойную интерпретацию – объективную (в коре больших полушарий) и субъективную (в лимбической системе). В том случае если субъективная оценка говорит об угрозе, т.е. имеет негативную окраску (страх, гнев), она приобретает роль триггера, автоматически запуская последовательность соответствующих психологических реакций. В том случае, когда нет восприятия угрозы, стрессовой реакции не возникает.

*Спасибо за
внимание!*