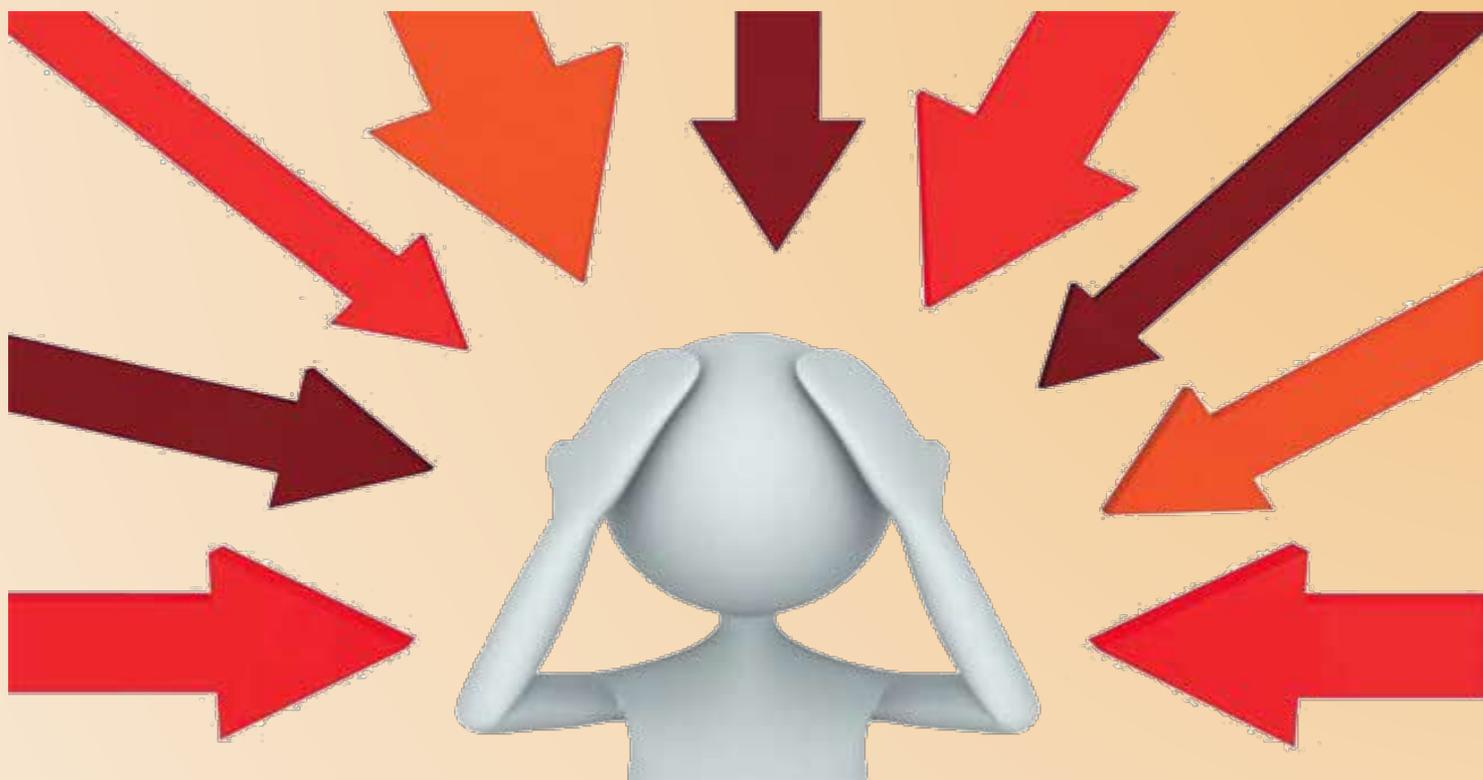


Опишите ситуации, в которых проявляются различные виды стресса.

Разработайте рекомендации о том, как можно оптимизировать влияние стресса на человека в данных ситуациях.

Выполнила:
Васильева М.А



Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий

```
graph TD; A[Стресс] --> B[Физиологически й]; A --> C[Психологически й]; C --> D[Информационн ый]; C --> E[Эмоциональны й];
```

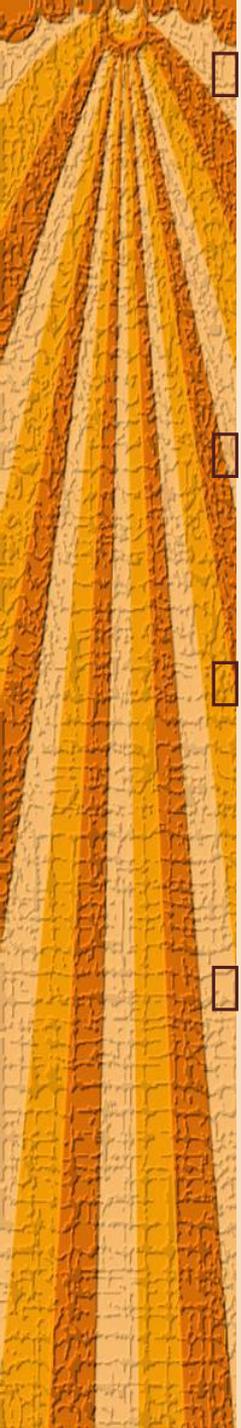
Стресс

Физиологически
й

Психологически
й

Информационн
ый

Эмоциональны
й

- 
- Психологический стресс – возникает вследствие переживания сильных эмоций (например, развод или женитьба, рождение ребенка, новая работа и т.д.). Причиной такого стресса являются как положительные, так и отрицательные эмоции.
 - Физиологический стресс – возникает в результате воздействия на человека внешних факторов (холод, жара, жажда, боль и т.д.)
 - Информационный – возникает в результате информационной перегрузки, когда в результате жёстко установленного времени человек не способен к принятию важного решения;
 - Эмоциональный – происходит в результате конфликтной ситуации с коллегами по работе или руководством;

Вообще-то, различают два вида стресса:
«положительный» и «отрицательный».





Причины, по которым может возникать стресс

Внешние причины (неконтролируемые жизненные изменения)

- Работа
- Семья и дети
- Личные отношения
- Проблема с деньгами
- Загруженность

Внутренние причины (рождаются при мощи воображения и мысли)

- Неумение вести
внутренний диалог
- Неоправданные
ожидания
- Отсутствие здоровой
настойчивости
- Завышенные требования



Стадии стресса

```
graph TD; A[Стадии стресса] --> B[1. Стадия тревоги]; A --> C[2. Стадия сопротивления]; A --> D[3. Стадия истощения];
```

1. Стадия
тревоги

2. Стадия
сопротивления

3. Стадия
истощения



1 стадия - стадия тревоги. В ходе неё происходит мобилизация необходимых сил. В организме отмечаются следующие изменения: возрастают частота пульса, артериальное давление, скорость кровотока, повышается температура тела, увеличивается объем, устойчивость, концентрация внимания, усиливаются процессы возбуждения в нервной системе - организм готов дать достойный отпор раздражающему фактору

2 стадия - стадия сопротивления. На этой стадии организм пытается преодолеть возникшие трудности. В этот момент он более устойчив к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Так например, во время войны (а это вообще сплошной стресс), количество простудных заболеваний резко уменьшается – организм противостоит более серьезной угрозе



3 стадия - стадия истощения. Если действие раздражающего фактора продолжается, то после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность в своих силах.

Первые две стадии человек проходит множество раз. Когда сопротивление организма оказывается успешным, организм возвращается к нормальному состоянию. Но, если стрессовый фактор продолжает действовать - происходит истощение

Стрессовые ситуации

Профессиональный
стресс

```
graph TD; A[Профессиональный стресс] --> B[Информационный]; A --> C[Эмоциональный];
```

Информационный

Эмоциональный



«Профессиональный стресс» - состояние : эмоционально – негативное ощущение.

В «Профессиональном стрессе» выделяется:

Информационный стресс – возникает при перегрузке информации. Особенно стресс проявляется, если поставленная задача ограничена по времени для её решения.

Эмоциональный стресс возникает при конфликте с начальством



Рекомендации по преодолению стрессовых ситуаций

Информационный стресс

- ▣ Осознайте, что работа – это не вся жизнь, а только ее часть.
- ▣ Общайтесь с такими людьми, которые вызывают эмоционально позитивное состояние.
- ▣ Определите четкие цели и концентрируйтесь на достижении в рамках своих сил.
- ▣ Обсуждайте свои проблемы с коллегами по работе.
- ▣ Находите время погулять с близкими людьми или в одиночку.
- ▣ Погружайтесь в музыку, литературу, природу.
- ▣ Ищите поддержку у близких: разговор о стрессовой ситуации.
- ▣ Находите возможности общения с людьми других профессий.
- ▣ Занимайтесь спортом



Эмоциональный стресс

- Относитесь легче к жизни и на любую неприятность говорить: «Это пустяк!»
- Посмотрите в зеркало и широко улыбнитесь самому себе. Улыбайтесь в течении хотя бы 5 или 10 минут и вы почувствуете результат – весь день вы будете в приподнятом настроении.
- Ищите хорошее и не замечайте плохое.
- Дыхание помогает эффективно противостоять стрессу и снять напряжение. Обычный вдох, а потом длинный выдох.
- Занимайтесь спортом или фитнесом.
- Релаксационные упражнения, благодаря им снимается физическое и психическое напряжение.
- Горячая ванна, баня или сауна с полноценным сном.
- Режим дня.
- Восхищайтесь всем и всеми.



depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos

depositphotos