СТРЕСС

ПЛАН:
1.ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС? История понятия «стресс»,СТРЕСС ПО Г.СЕЛЬЕ
2.ВИДЫ СТРЕССА
3.ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ СТРЕССОМ?
4.ФАЗЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССА
5.ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА
6.ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПРИ СТРЕССЕ
7.РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА

Стресс, стресс!

В переводе с английского stress - давление, нажим, напряжение.

История понятия «стресс».

В литературу по медицине и психологии слово «стресс» попало пол века назад. В 1936г. в журнале «Nature», в разделе «Письма к редактору», было опубликовано короткое сообщение канадского физиолога Г. Селье (тогда ещё никому не известного) под названием «синдром, вызываемый разными повреждающими агентами»

Ещё будучи студентом, Селье обратил внимание на тот факт, что различные инфекционные заболевания имеют сходное начало: общее недомогание, потеря аппетита, температура, озноб, ломота и боли в суставах. Эксперименты подтвердили наблюдение молодого учёного. Они показали, что не только инфекции, но и другие вредоносные воздействия (охлаждения, ожоги, ранения, отравления и т. п.), наряду со специфическими для каждого из них последствиями, вызывают комплекс однотипных биохимических, физиологических и поведенческих реакций. Селье предположил, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма. Эту реакцию он назвал стрессом.

Stress

«Концепция Селье, - писал в 1972 г. академик В. В. Парин, - во многом изменила принципы лечения и профилактики целого ряда заболеваний; взгляды его, встреченные вначале не без возражений, нашли сейчас самое широкое распространение. В целом учение известного канадского учёного можно считать одним из самых фундаментальных, а главное, плодотворных для развития науки теоретических построений «современной медицины».

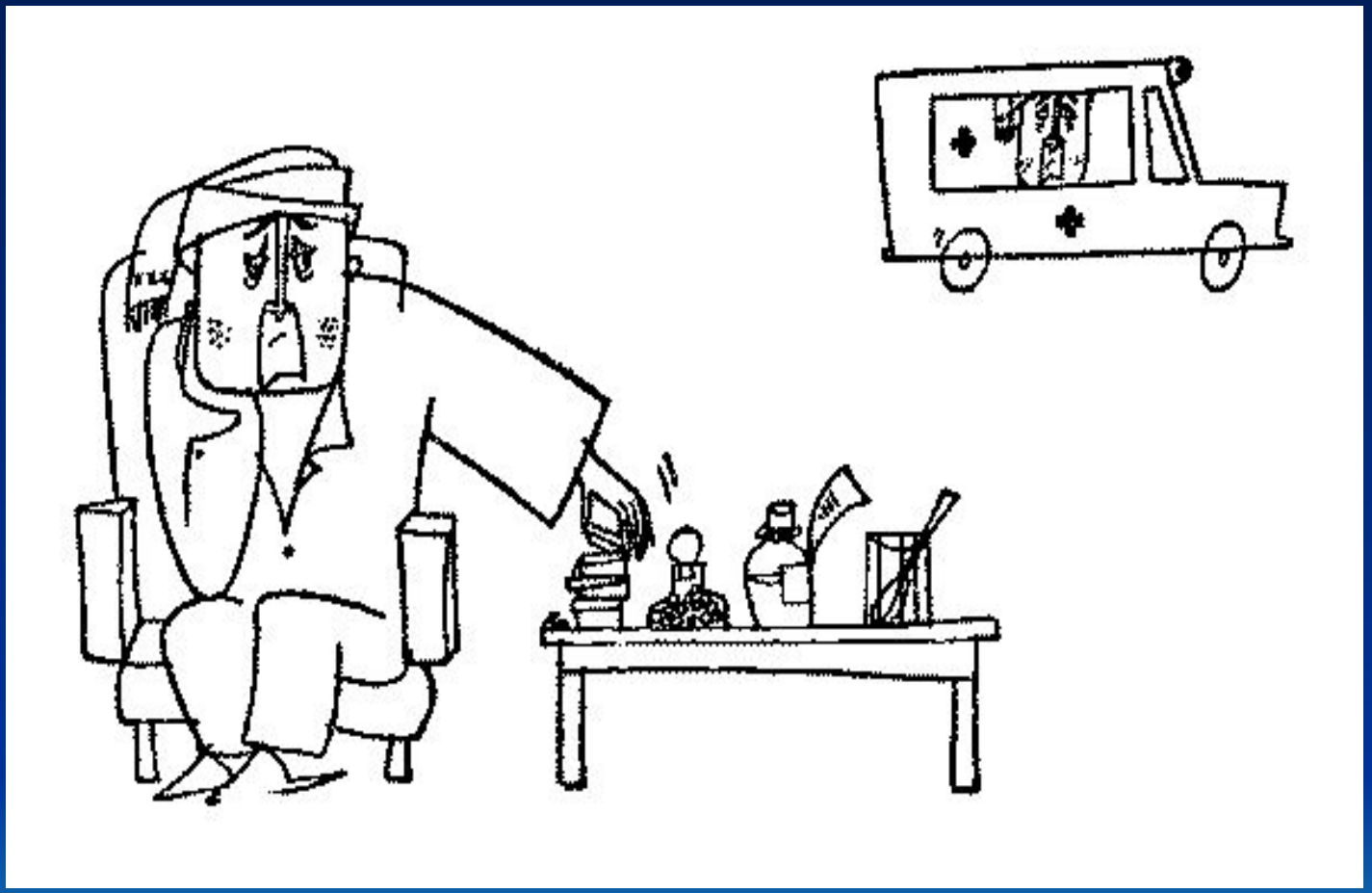
Понятие «стресс» подверглось со временем существенным изменениям и стало более широким. Слово «стрессор» стало обозначать не только физическое, но и психологическое воздействие, а слово «стресс» - реакцию не только на физически вредные воздействия, но и на любые события, вызывающие отрицательные эмоции.

Селье выделил три стадии развития стресса:

Первую стадию он назвал стрессом ожидания – трактовал только как мобилизацию сил, подготавливающую организм к стрессу, включение защитных механизмов. характеризуется большим напряжением симпатико-адреналовой системы, чем даже сам стресс. И чем больше волнуется человек на этом этапе, тем слабее его реакция на следующей стадии. Это понятно: слишком большое напряжение симпатико – адреналовой системы в первом периоде приводит к избыточному выделению адреналина. ,
Сделаем вывод: роль первой фазы стресса состоит не только в том, чтобы мобилизовать защитные силы организма, но и подать в нужный момент достаточно для адекватной реакции.

Вторая стадия – собственно стресс.
Подготовленный первой стадией организма хорошо переносит и вторую фазу, реализуя максимум своих возможностей.
Спортсмен достигает результатов даже более высоких, чем на тренировках; актёр играет с большим подъёмом, находя особые краски и интонации, каких не мог достичь на репетициях; студент на экзамене обнаруживает блестящие способности и так далее.
Однако «высокая нота» не может длиться слишком долго, и затянувшийся стресс грозит срывом.

Третья стадия - постстресс. Ученые проводили многолетние наблюдения процессов активации симпатико-адреналовой системы у диспетчеров, операторов и машинистов железнодорожного транспорта, у людей, занятых нервно-эмоциональным трудом. Картина оказалась неожиданной. Выброс адреналина в период отдыха был выше, чем в период работы.



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

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

Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

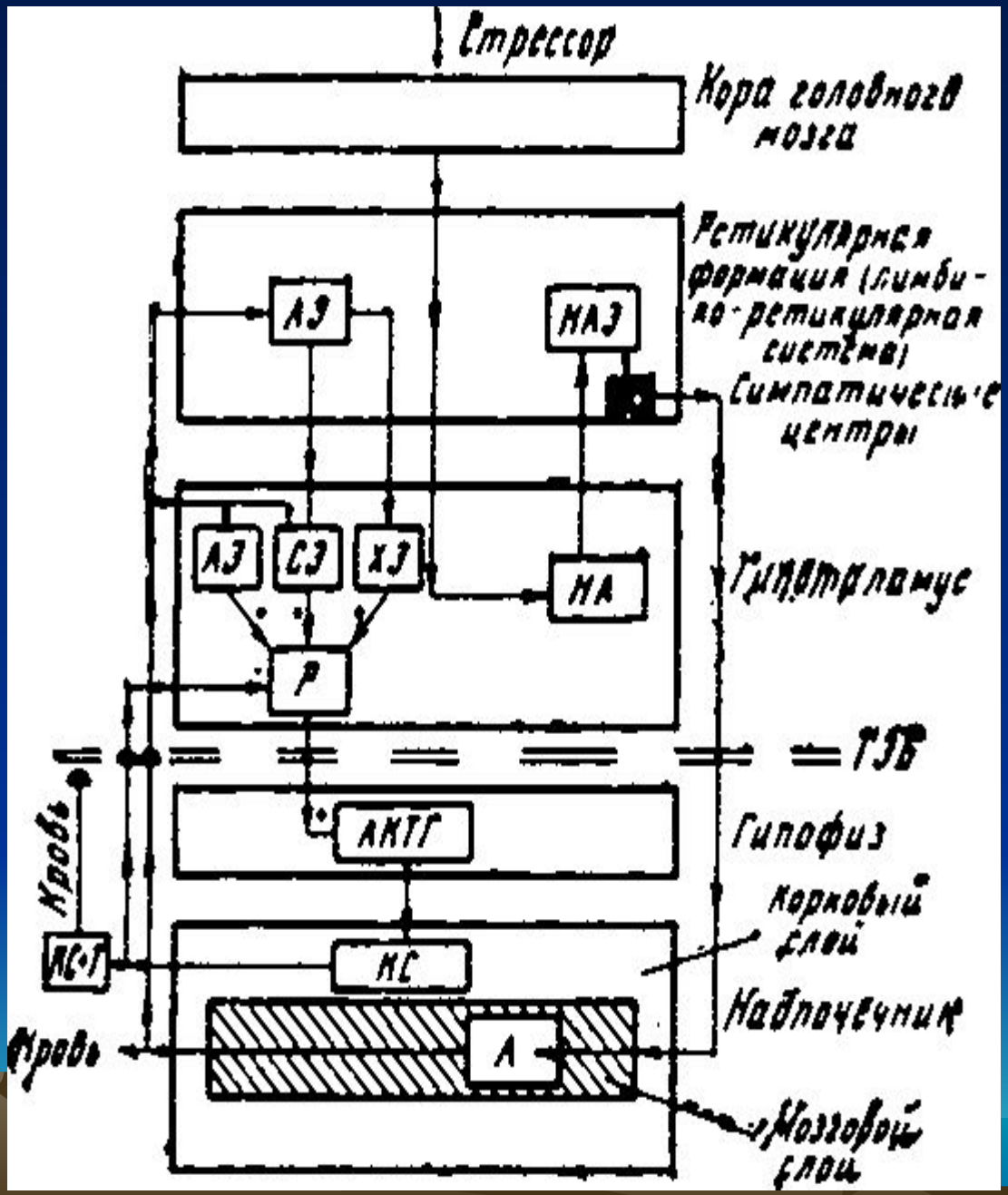
Виды стресса

- профессиональный стресс (стресс на работе)
- эмоциональный стресс
- физический
- психологический стресс
- операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)
- посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной травмы и.т.д

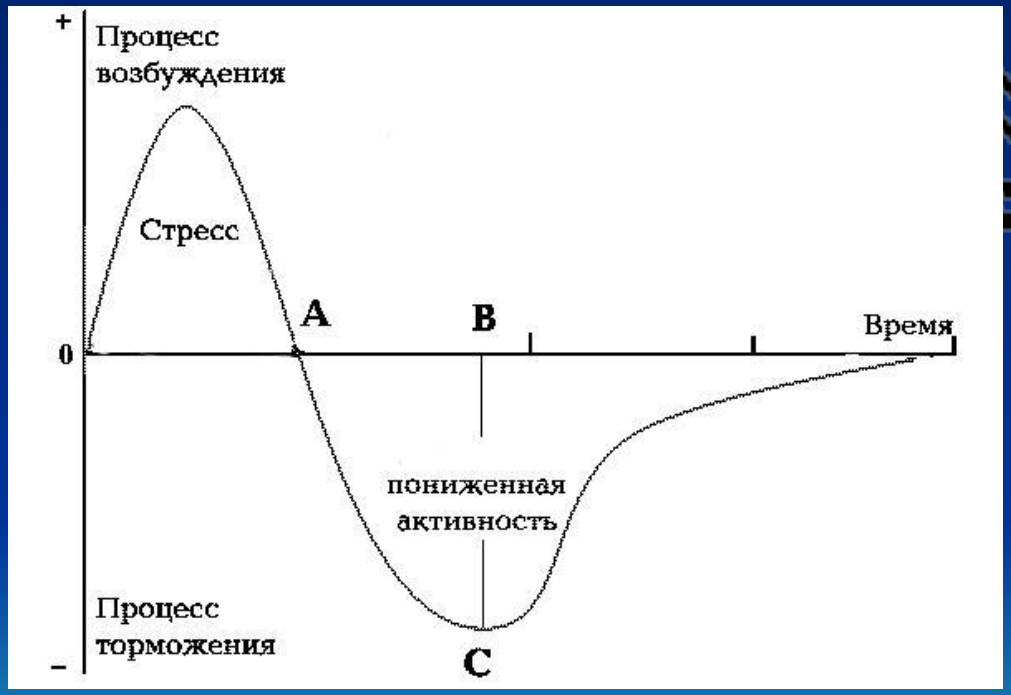
© КУРСИВ
www.kursiv.kz

Что может быть стрессором?

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..


Стрессор
Кора головного мозга
Ретикулярная формация (лимбико-ретикулярная система)
АЭ
НАЭ
Симпатические центры
АЭ
СЭ
ХЭ
НА
Гипоталамус
Р
ГЭБ
АКТГ
Гипофиз
Кровь
КС-Т
КС
Корковый слой
Надпочечник
Кровь
А
Мозговой слой

Фазы развития стресса.

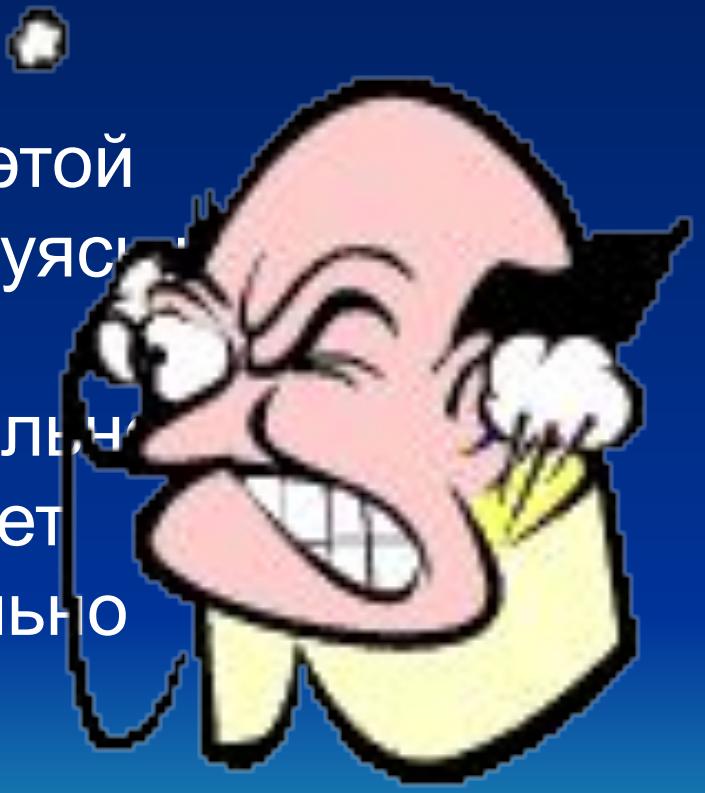


Первая (стадия тревоги).

Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.

Вторая (стадия сопротивления).

- Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго



Третья (стадия истощения).

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.

Последствия стресса

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.

Два вида стресса

- ***«Положительный»*** стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.

- ***«Отрицательный»*** стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.

Основные симптомы

- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, с одновременно появившимся пристрастием к алкоголю,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка.

Если Вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, значит, надо срочно вытаскивать себя за уши из этого болота. Твердо усвойте, что вы у себя одна, а неприятностей вокруг пруд-пруди, на всех здоровья не напасешься. И, главное, жизнь такая штука, которую можно спокойно воспринимать только обладая большим чувством юмора.

Индикатор стресса

Сначала прочитайте, а потом смотрите на картинку.

На фото изображены два дельфина, выпрыгивающих из воды.

Как было установлено на примере подопытной группы, несмотря на тот факт, что дельфины абсолютно идентичны, человек, находящийся в стрессовом состоянии, находит отличия в них. Если человек находит много отличий, значит, он испытывает сильнейший стресс.

Посмотрите на картинку.

Если Вы нашли в дельфинах более двух отличий, то Вам срочно надо в отпуск.

ТЕСТ:

утверждение	часто	редко	никогда
1. Я чувствую себя счастливым.	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым.	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности.	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.	0	1	2
6. Я склонен к грусти.	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим.	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте.	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь.	2	1	0

«Умеете ли вы справляться со стрессом?»

- 0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы
- 4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.
- 8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Рецепты для поднятия жизненного тонуса:

1. Медитация и аутотренинг.
2. Четкое распределение времени на работу и отдых .
3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка (лучше детская).
4. Хорошее вино, шоколад, орехи и страстный любовник.

5. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.
6. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.
7. Спорт до изнеможения.
8. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.
9. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.
10. Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.

"Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить".

Сенека

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.П. Зильбер Петрозаводск, 1998 г.
2. 1936г. в журнал «Nature»
3. Семке В. Я. «Умейте влавствовать собой, или беседы о здоровой и больной личности»
4. Рутман Э. М.«Надо ли убегать от стресса» М. 1988
5. Эверли Джордж С. «Стресс: природа и лечение» М. 1985
6. Чирков Ю. Г. «Стресс без стресса»М. 1988