



# Стрессы stress

# Что такое стресс?

- **Стресс** (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).
- В медицине, физиологии, психологии выделяют **положительную (эустресс)** и **отрицательную (дистресс)** формы стресса.

A red prohibition sign, consisting of a thick red circle with a diagonal slash from the top-left to the bottom-right. In the center of the circle, the word "STRESS" is written in a bold, black, sans-serif font. The sign is set against a plain white background.

**STRESS**

# классификация

- По характеру воздействия выделяют:
  - нервно-психический,
  - тепловой или холодный,
  - световой,
  - антропогенный и другие стрессы.
- Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты.



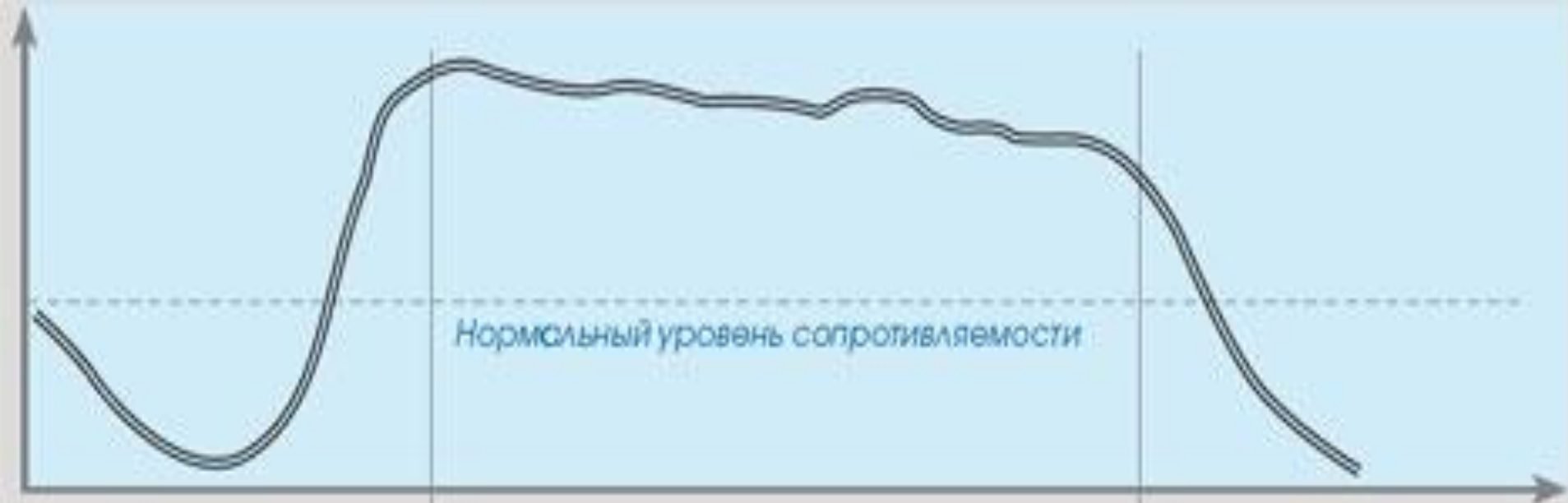
# СТРЕСС

Убийца №1  
современного мира



# Стадии стресса

- реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены)
- стадия сопротивляемости
- стадия истощения



**Стадия тревоги**

Гомеостатическое регулирование

острые стрессовые реакции

физиологические,  
эмоциональные,  
ступор

**Стадия резистентности – устойчивого сопротивления**

Реорганизация поведения

эустресс

продуктивная  
мобилизация

Дезорганизация поведения

дистресс

разрушение  
целенаправленной  
активности

**Стадия истощения**

Истощение и коллапс

Распад деятельности  
Психосоматические  
болезни

Личностные деформации

# Стресс- факторы и стресс реакции

- Эволюция привела к тому, что поведение человека стало включать реакции на неожиданные или неблагоприятные изменения среды обитания. Так при появлении опасности учащается сердцебиение и дыхание.
- Такая реакция биологически оправдана.
- Эти реакции называются **стресс- реакциями** и являются общими для человека и животного.
- В целом стресс играет как положительную, так и отрицательную роль.



- Стрессовая реакция обеспечивает мобилизацию жизненно важных систем организма при экстремальных воздействиях и является необходимым условием для борьбы со **стресс-факторами**, повышая адаптивные способности организма.

# УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕСЯ ДАВЛЕНИЕ СТРЕССА НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

**ЖЕСТКАЯ  
КОНКУРЕНЦИЯ**

**БЫСТРЫЙ ТЕМП  
ИЗМЕНЕНИЙ**

**НОВЫЙ СТИЛЬ  
РАБОТЫ**

- **Должен!** больше работать

- **Должен!** лучше работать

- **Должен!** приспосабливаться  
к постоянно меняющемуся  
рабочему месту



- **Должен!** постоянно  
учиться и переучиваться

- **Должен!** справляться с  
большей ответственностью

- **Должен!** менять место  
работы и/или профессию

- **Адаптация** – приспособление организма к различным факторам внешней среды ,  

---

универсальное свойство живого, которое проявляется как в норме, так и в патологии.
- **Дезадаптация** – перенапряжение адаптационных систем, что приводит к снижению сопротивляемости организма



- Вследствие физического и нервно-психического переутомления у городских жителей возникают **болезни «истощения»**
- **Невроз**- нервное заболевание , возникающее из-за психического перенапряжения.

**ОСТРЫЙ СТРЕСС**

через 10 минут



**ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС**



**ПОКОЙ**



время

болезнь

# Дерево стресса



**Физиологический уровень:  
симптомы,  
болезни**

**Поведенческий уровень:  
стереотипное  
мышление,  
психическое  
напряжение**

**Психологический уровень:  
негативное восприятие  
ситуации**

- Каждому человеку свойственна своя реакция на стрессоры.
- И зависит она от темперамента.
- Виды темперамента (стр 48)
  - Холерики
  - Флегматик
  - Меланхолик
  - Сангвиник