

Стресс, стресс!

Стресс
ағылшын
тілінен
аударғанда –
күйзелу,
абыржу деген
мағынаны
білдіреді.



Стресс дегеніміз не?

Стресс – өте жағымсыз әсерлерге жауап ретінде туған организмнің қалыптасу, бейімделу әрекеттерінің жинағы;



СТРЕСС



Стресстің түрлері:

- **Профессиональды стресс**
- **Эмоциональды стресс**
- **Физикалық стресс**
- **Психологиялық стресс**
- **Операциалық стресс**
- **Ауыр жарақаттар мен травмалық стресс т. б.**





Стресстің әсерінен не болуы мүмкін?

1. Физикалық стресс: ыстықтау, тоңу, шу, от, ауыру, жұмыстағы жағымсыз жағдайлар және т.б.
2. Әлеуметтік стресс: қоғамдық, экономикалық және саяси; отбасылық; жұмыспен, мансаппен толқуы.
3. Отбасылық стресс: ортақ міндет, қызғаныш, бір бірін қадірлеудегі қателіктер, ауру (отбасындағы жайсыздық және т.б.)..





Стресстің формалары:

Дистресс –
«ЖАҒЫМСЫЗ»
стресс



Эустресс –
«ЖАҒЫМДЫ»
стресс»





Селье стресстің үш кезеңнен тұратынын айтты:

