

# 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:

