

# Эмоциональные проявления стресса



# Определения:



- Стресс - реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несет заряд - отрицательный или положительный. (психологический словарь)
- Стресс – феномен неспецифической реакции организма в ответ на повреждающие воздействия. ( Г. Селье)
- Эмоции - это переживание, характеризующее состояние субъекта и его отношение к объекту, а не содержание события, в отношении которого она возникает. (С. Л. Рубинштейн)

# Проявление эмоций при стрессе

## Негативные (дистресс)

- раздражительность
- гнев
- агрессия
- аффективные состояния



## Позитивные (эустресс)

- радость
- гордость
- вдохновение
- страсть



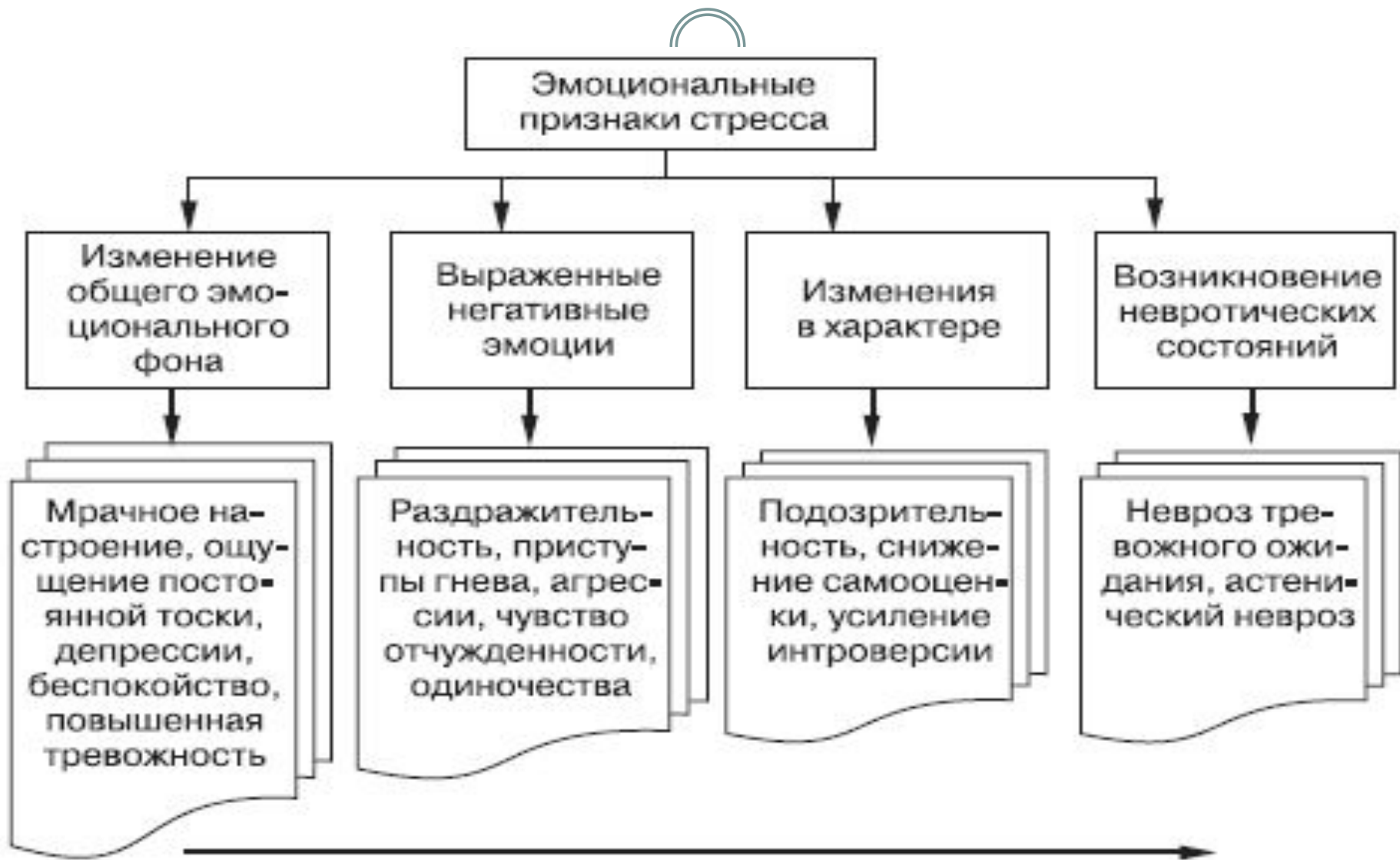
# Влияние стресса на черты характера



Длительный или повторяющийся кратковременный стресс может приводить к изменению всего характера человека, в котором появляются новые черты или усиливаются уже имевшиеся:

- *интроверсия,*
- *склонность к самообвинениям,*
- *заниженная самооценка,*
- *подозрительность,*
- *агрессивность и т. д.*

# Разнообразие эмоциональных изменений, встречающихся во время стресса



## Пример:



- Я еще не договорила, а моя душа уже воспрянула, возликовала от неведомого мне прежде ощущения вольности и торжества. Будто распались невидимые оковы и я вырвалась на свободу, о чем не смела даже мечтать. И для этого чувства были основания: миссис Рид выглядела испуганной, шитье соскользнуло с ее колен, она раскачивалась, подняв перед собой ладони, а лицо у нее сморщилось, словно она готова была заплакать. (Ш. Бронте Джейн Эйр)



- «Несправедливо! Несправедливо!» – твердил мой рассудок, обретший взрослою, хотя и временную остроту от боли и обиды. И они же породили решимость прибегнуть к любому средству, только бы спастись от невыносимой тирании, – например, убежать, а если не удастся, больше не есть и не пить, пока не умру.
- Какие душевные муки терзали меня в эти последние часы унылого дня! В каком смятении пребывал мой мозг, как бунтовало мое сердце! Но в каком мраке необъяснимости велся этот мысленный бой!