

Психологический стресс и психосоматика



Психологический стресс и психосоматика

- Всякий стимул, воздействующий на организм, вызывает ряд адаптационных (приспособительных) реакций организма и обладает специфическими (дрожь при холоде, повышение потоотделения при жаре) и неспецифическими (активизация работы надпочечников и выброс в кровь биологически активных веществ) действиями.
- В настоящее время понятие «стресс» принято определять как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.



Психологический стресс и психосоматика

- Стрессовая активация может вызываться положительными событиями, вызывающими позитивные эмоции. Эти состояния обозначают как **«эустресс»**.
- Все эмоционально-стрессовые состояния, связанные с отрицательными переживаниями и имеющие ослабляющую, деструктивную силу, обозначают как **«дистресс»**.



Общий адаптационный синдром

- **Стадия тревоги**
- **Стадия сопротивления или резистентности**
- **Стадия истощения**



Психологический стресс

- Феномен осознания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями.
- Такое понимание психологического стресса первым ввел Р. Лазарус.



Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса:

- Характеристики стрессового события (частоте возникновения, длительности воздействия, интенсивности воздействия, знак эмоциональной окрашенности)
- Интерпретация человеком стрессового события
- Прошлый опыт человека
- Осведомленность (информированность) о ситуации
- Эмоциональная реакция



Психологический стресс и психосоматика

Стресс становится вредным, когда он слишком сильный или когда длится слишком долго.



Последствия стресса

Положительные	Отрицательные
адаптация человека к новым условиям	ухудшение выполнения поставленных задач
повышение уровня стрессоустойчивости	нарушение мыслительных функций
развитие личностных качеств	истощение
личностный рост	отстроченные психические реакции
реализация потребности в напряжении сил	ПТСР
	нарушения психического здоровья
	психологические проблемы
	психосоматические заболевания



Психосоматическая медицина (психосоматика)

- это направление клинической психологии, которое занимается изучением влияния психических факторов на возникновение и течение соматических заболеваний.

