

Типы реакций на стресс. Стресс и психологическое здоровье

Подготовила: Мамедова Камила

Студентка 4 курса СДО

Проверила: Мелехова В.М.



Различают два
психологических типа:

- **Тип А** (коронарный)
- **Тип В**

Тип А (коронарный)

Тип А (коронарный) – большая уязвимость перед стресс-факторами, низкий порог стресса.

Основными характеристиками данного типа реакции являются:



показатели работоспособности и самочувствия снижаются уже при объективно небольшой интенсивности стрессоров;



склонность к конкуренции, борьбе;



стремление к лидерству и власти;



высокая самооценка;



завышенные требованиями, нетерпеливость по отношению к окружающим;



склонность загружать себя работой до предела и выше;



склонность делать несколько дел одновременно;



неумение отдыхать и т. д.



Тип В

Тип В - меньше подвержен
стрессу

Тип В характеризуется:

1

склонностью к компромиссу;

2

склонностью адаптироваться к ситуации, а «не плыть против течения»;

3

способностью спокойно относиться к проигрышу;

4

ставят перед собой реальные, выполнимые задачи;

5

терпеливостью по отношению к другим.

(Рейнольд Нейборо).

- *«Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить; дай мне силы изменить то, что я могу изменить; и дай мне мудрость научиться отличать одно от другого»*



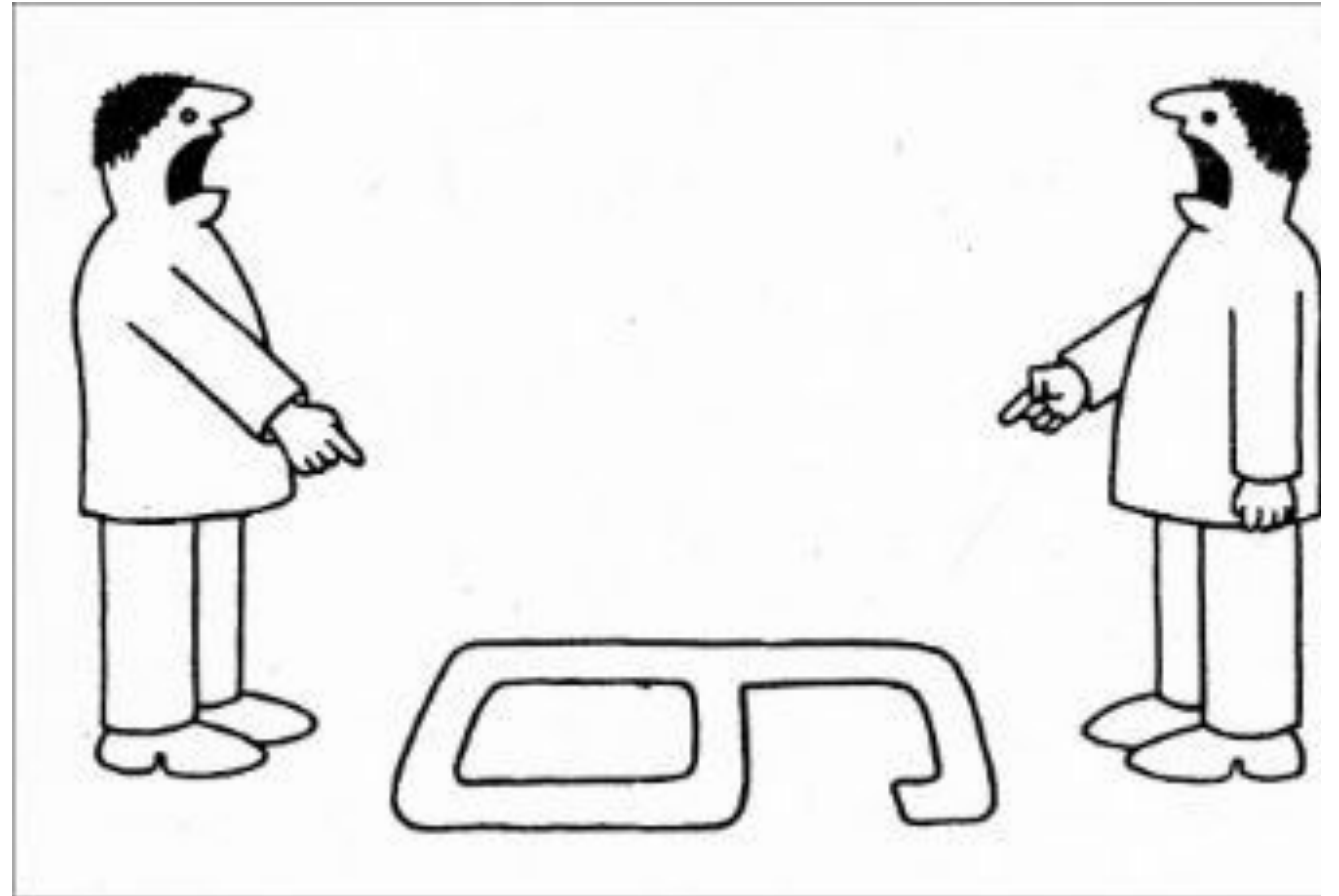


- Кто не сумеет изучить себя, тот будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела или постоянной чрезмерной перенагрузкой.



- Г. Селье утверждал, что мы не должны, да и не можем избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующее отношение к жизни. Итак, стресс неизбежен, но от дистресса уберечься можно.

- Все мы знаем, что на одну и ту же ситуацию разные люди реагируют по-разному, поскольку интерпретируют ее неодинаково. Данная интерпретация называется когнитивной оценкой, и ее можно управлять.



Жизненная ситуация



Воспринимается как стрессовая



Эмоциональное возбуждение



Физиологическое возбуждение

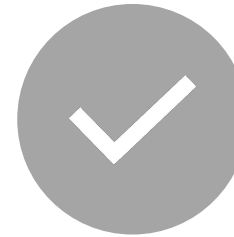


Последствия

**Выделяют
следующие часто
встречающиеся
реакции на
стресс:**



АГРЕССИЯ,



**НЕОПРАВДАНН
ЫЕ УСТУПКИ,**



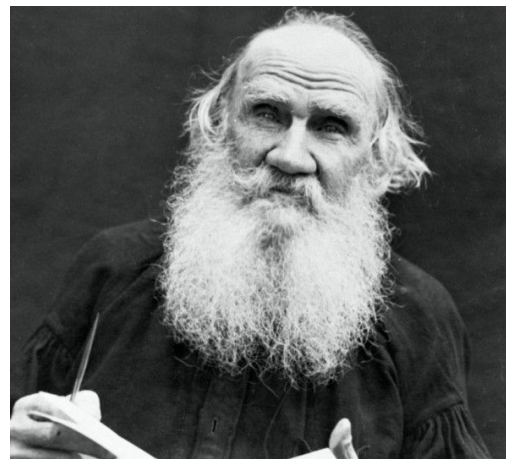
**УХОД ИЗ
СИТУАЦИИ,**



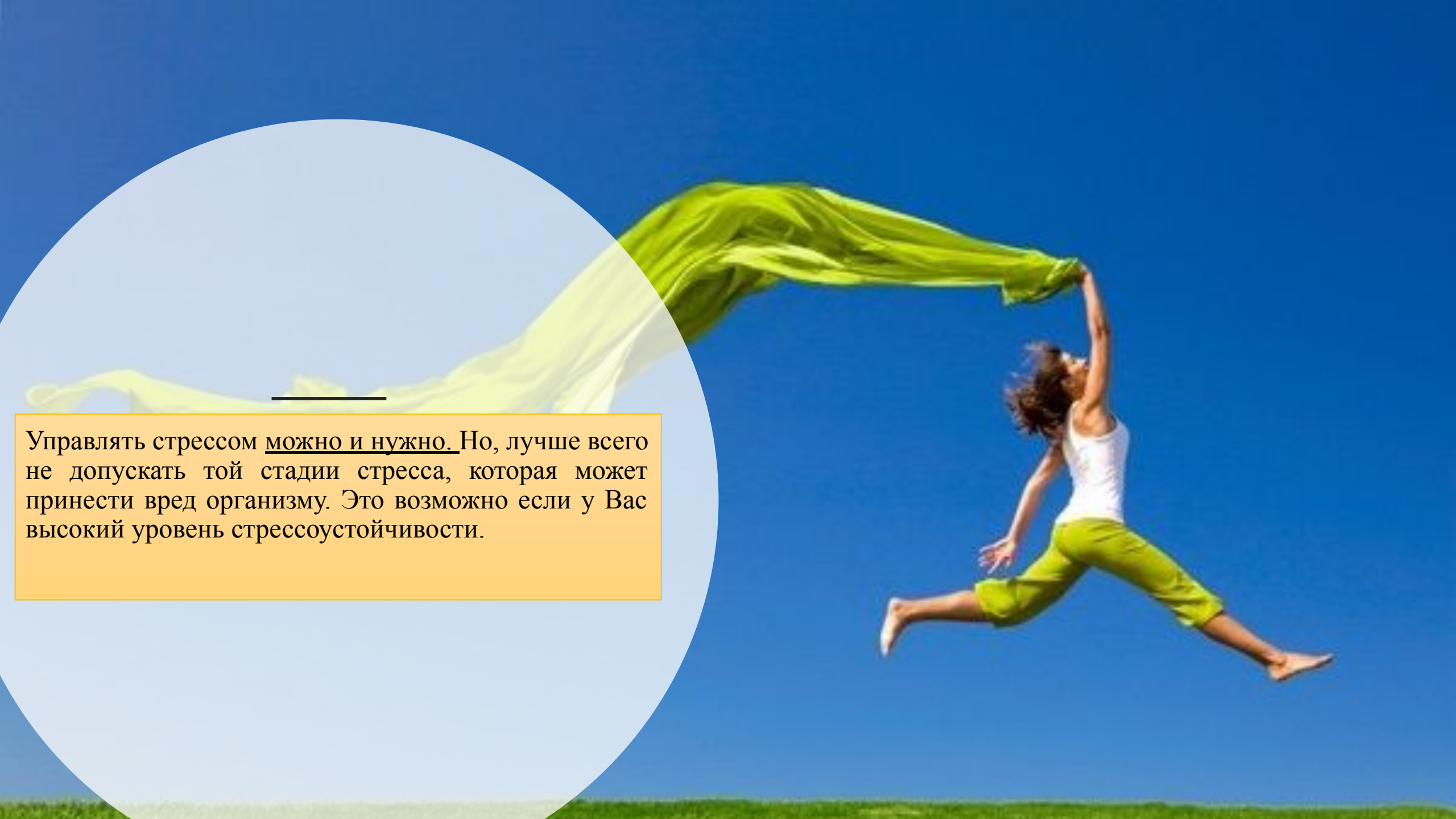
**РЕГРЕССИЯ
(ОБИДА,
ЖАЛОСТЬ К
СЕБЕ)**



**ЗАЦИКЛИВАНИЕ
НА
НЕГАТИВНЫХ
ЧУВСТВАХ**



-
- *"Ничто так не пьянит человека, как его собственные страдания." (О. Бальзак)*
 - *"Надо верить в возможность счастья, чтобы быть счастливым". (Л.Н. Толстой)*



Управлять стрессом можно и нужно. Но, лучше всего не допускать той стадии стресса, которая может принести вред организму. Это возможно если у Вас высокий уровень стрессоустойчивости.



Стресс и
психологическое
здоровье



- **Психологическое здоровье** – это важный компонент в развитии личности, именно от него зависит общее психологическое состояние человека, его самочувствие, доброжелательность, умение справляться с жизненными трудностями и много другое.

Уровни регуляции



1) вегетативно-гуморальный, поддерживающий гомеостаз;



2) нервно-соматический или рефлекторный;



3) подсознательный, обеспечивающий экономичность поведения;



4) эмоциональный с аварийными (видовыми) алгоритмами поведения;



5) сознательный, разрабатывающий стратегию и тактику целостного поведения [5].

