

---

# Презентация по ПСИХОЛОГИИ.

На тему:

<<Признаки и механизмы протекания  
стресса >>

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

---

В переводе  
с  
английского  
stress -  
давление,  
нажим,  
напряжение

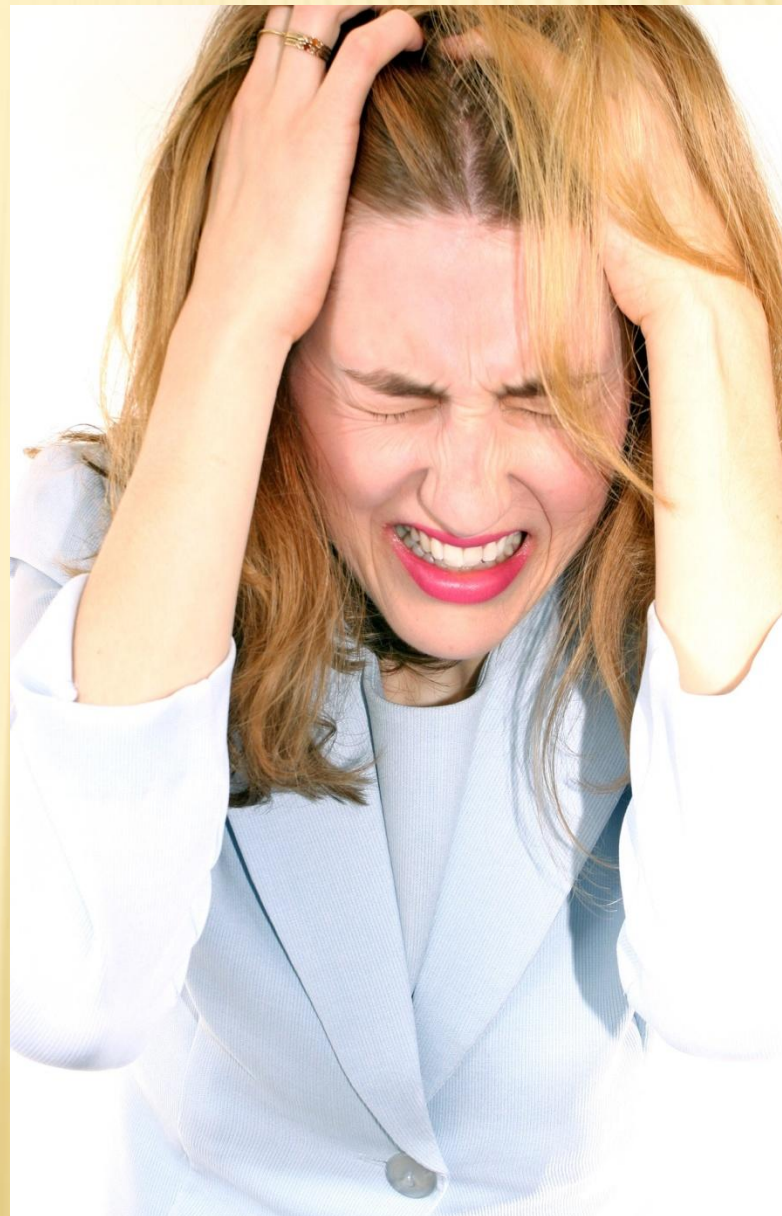


# История понятия

## «стресс».

В литературу по медицине и психологии слово «стресс» попало пол века назад. В 1936г. в журнале «Nature», в разделе «Письма к редактору», было опубликовано короткое сообщение канадского физиолога Г. Селье (тогда ещё никому не известного) под названием «синдром, вызываемый разными повреждающими агентами»

Ещё будучи студентом, Селье обратил внимание на тот факт, что различные инфекционные заболевания имеют сходное начало: общее недомогание, потеря аппетита, температура, озноб, ломота и боли в суставах. Эксперименты подтвердили наблюдение молодого учёного. Они показали, что не только инфекции, но и другие вредоносные воздействия (охлаждения, ожоги, ранения, отравления и т. п.), наряду со специфическими для каждого из них последствиями, вызывают комплекс однотипных биохимических, физиологических и поведенческих реакций. Селье предположил, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма. Эту реакцию он назвал стрессом.





«Концепция Селье, - писал в 1972 г. академик В. В. Парин, - во многом изменила принципы лечения и профилактики целого ряда заболеваний; взгляды его, встреченные вначале не без возражений, нашли сейчас самое широкое распространение. В целом учение известного канадского учёного можно считать одним из самых фундаментальных, а главное, плодотворных для развития науки теоретических построений «современной медицины».

Понятие «стресс» подверглось со временем существенным изменениям и стало более широким. Слово «стрессор» стало обозначать не только физическое, но и психологическое воздействие, а слово «стресс» - реакцию не только на физически вредные воздействия, но и на любые события, вызывающие отрицательные эмоции.



# ВИДЫ СТРЕССА

---

- ▣ профессиональный стресс (стресс на работе)
- ▣ эмоциональный стресс
- ▣ физический
- ▣ психологический стресс
- ▣ операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)
- ▣ посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной травмы и.т.д

# ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ СТРЕССОРОМ?

---

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..

# ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

---

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.





# ДВА ВИДА СТРЕССА

- **«Положительный»** стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.
- **«Отрицательный»** стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

