



**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение города Москвы  
«Московское среднее специальное училище  
олимпийского резерва № 1 (техникум)»  
Департамента спорта и туризма города Москвы**



# Стресс

Презентацию выполнил:  
Студент 2-го курса  
Анисимов Артём

- Стресс – одна из основных причин психосоматических заболеваний. Ему подвержены все группы населения, независимо от пола, возраста или профессии. Длительное и интенсивное стрессовое состояние, или дистресс, приводит к повышению давления, нарушениям сердечного ритма, проблемам с пищеварением, гастритам и колитам, головным болям, снижению либидо.



# Стадии стресса

- I. Стадия тревоги
- II. Стадия сопротивления (резистентности)
- III. Стадия истощения

# Стадия тревоги

- Эта стадия – реакция на выделившиеся гормоны стресса, направленная на подготовку к защите или бегству. В этой фазе сопротивляемость организма болезням резко снижается. Нарушается аппетит, усвоение пищи и её выведение. В случае быстрого разрешения ситуации или возможности естественной реакции на стрессор (бегство, драка или любая другая физическая активность) эти изменения проходят бесследно. Если же стрессовая ситуация длительная, без возможности адекватной реакции или чрезмерно сильная – наступает истощение резервов организма.



# Стадия сопротивления



- Переход стресса в эту стадию происходит, если адаптационные возможности организма позволяют справиться со стрессором. В этой стадии стресса продолжается функционирование организма, практически неотличимое от нормального. Физиологические и психологические процессы переводятся на более высокий уровень, мобилизуются все системы организма. Психологические проявления стресса (тревога, возбудимость, агрессия) уменьшаются или вовсе исчезают. Однако возможности организма к адаптации не бесконечны и при продолжении стрессового воздействия наступает следующая стадия стресса.

# Стадия истощения

- В некотором роде сходна с первой стадией стресса. Но в этом случае дальнейшая мобилизация резервов организма невозможна. Поэтому физиологические и психологические симптомы этой стадии – фактически крик о помощи. На этой стадии развиваются соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств. При продолжающемся действии стрессоров наступает декомпенсация и тяжелое заболевание, в худшем случае возможна даже смерть. При преобладании психологических причин стресса декомпенсация проявляется в форме тяжелой депрессии или нервного срыва. Динамика стресса на этой стадии необратима. Выход из стрессового состояния возможен только с посторонней помощью. Она может заключаться в устранении стрессора или помощи в его преодолении.



# Терапия стресса

- На первой стадии стресса человек вполне может справиться с ним самостоятельно. А уже начиная со второй ему необходима поддержка и помощь со стороны. Терапия стресса обязательно комплексная и включает как лечебные мероприятия, так и психологическую помощь, и изменения в образе жизни.
- Терапевтические мероприятия при биологическом стрессе ограничиваются устранением травмирующего фактора и медицинской помощью. Благодаря отсутствию длительных гормональных нарушений организм может восстановиться самостоятельно.
- В случае с психологическим и экологическим стрессами необходимы комплексные лечебные мероприятия.



- Изменение образа жизни. Первое и главное условие успешного выздоровления. Подразумевает перемены во всех областях жизни, приближение их к более естественным.
- Физические упражнения – ключевой метод борьбы со стрессом. При физической нагрузке включается естественный механизм утилизации адреналина. Таким образом можно не допустить возникновения стресса или значительно уменьшить его проявления.
- Психологическая помощь заключается в обучении методикам релаксации и прощения, облегчении переживания конфликтных ситуаций.
- Медикаментозное лечение необходимо при присоединении соматической патологии и подбирается индивидуально.



# Виды стресса

- Эустрессы («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения».
- Дистрессы (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.
- Психологический стресс - вызывает фрустрирующие, неблагоприятные отношения с социумом.
- Физиологический стресс – результат чрезмерных физических нагрузок, плохого нерегулярного питания, недосыпания.
- Информационный стресс провоцирует избыток или дефицит информации при принятии решения.
- Эмоциональный стресс вызывают излишне сильные чувства. Возникает он в опасных для жизни ситуациях или в результате радостных и неожиданных событий. Причины стресса, в этом случае, - сообщение о повышении на службе, рождении ребенка, предложение руки и сердца и пр.
- Управленческий стресс провоцирует высокая ответственность за принимаемое решение.



**Спасибо за внимание!**