Цель курсовой работы

•Сформировать представление о природе стресса, а также о современных способах борьбы с

Задачи

- Научиться определять сущность стресса, факторы стресса, пути его преодоления;
- Научиться обобщать полученную информацию и решать проблемы, касающиеся стресса, на практике.

Понятие стресса

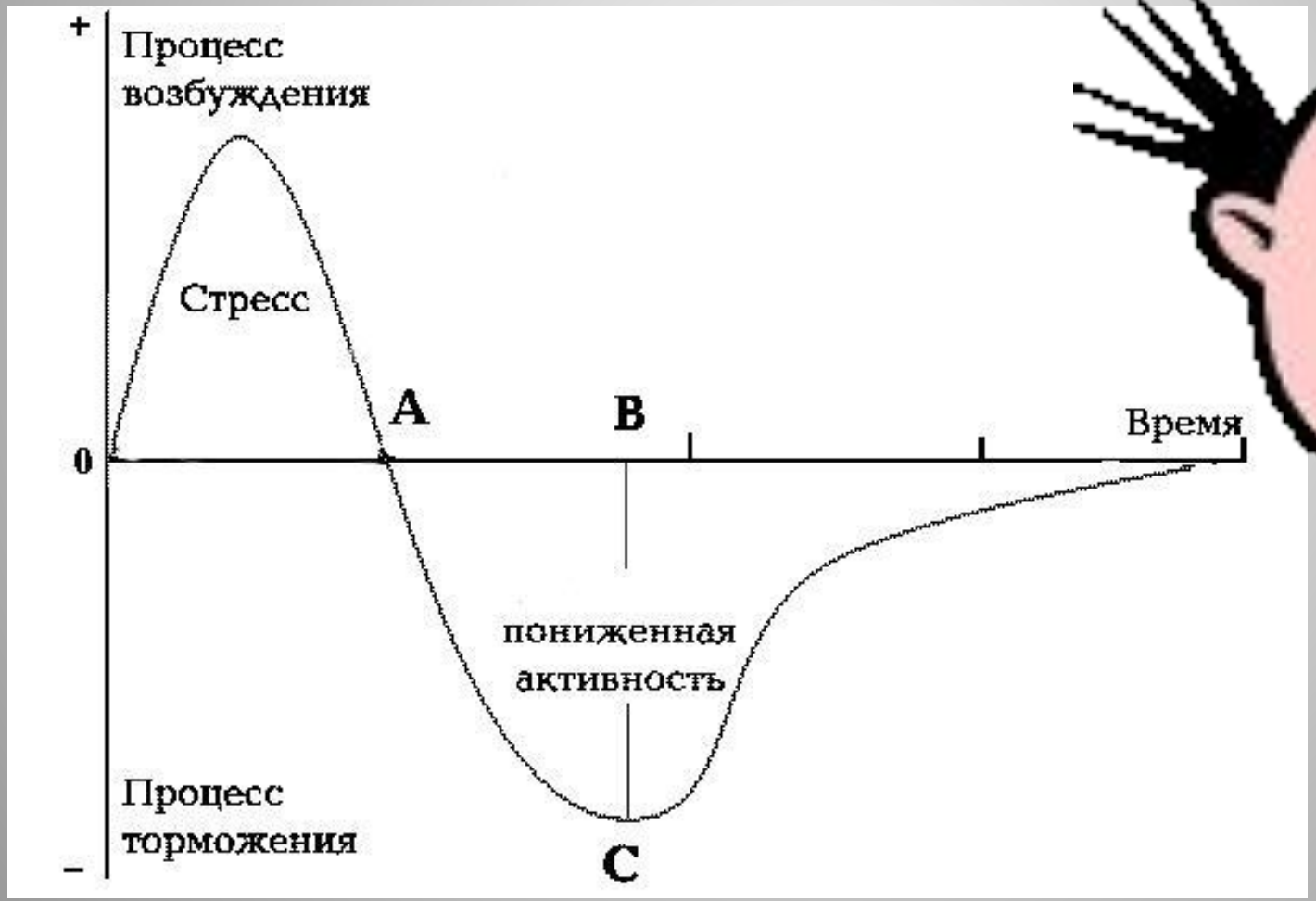
Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий;

Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды

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

Фазы развития стресса.



Основные симптомы

- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, с одновременно появившимся пристрастием к алкоголю,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка.

Причины стресса

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.)..

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

Последствия стресса

. Стресс на работе в России испытывают около 30% женщин и более 50% мужчин.

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.

Способы управления стрессовыми ситуациями

1. Медитация и аутотренинг.
2. Четкое распределение времени на работу и отдых .
3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка (лучше детская).
4. Хорошее вино, шоколад, орехи и страстный любовник.

5. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.
6. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.
7. Спорт до изнеможения.
8. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.
9. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.
10. Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.

- Великий лидер, чтобы не заработать ранний инфаркт, должен иметь среди многих качеств в первую очередь добродушие и терпимость. Добродушие — чтобы не подвергаться стрессу от своей собственной глупости, и терпимость — что бы не подвергаться стрессу от глупости других.

  - *Августо Кури*

- Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Спасибо за