

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
<< Стресс, как фактор
затруднения
коммуникации. >>**

Выполнила:
студентка 2 курса
экономико-правового
факультета
Авагян Б. А.
Проверила:
Гурьянова Галина
Витальевна



TestStress.Ru

СТРЕСС

Стресс- это психологическое напряжение, возникающее, при воздействии внутренних или внешних раздражений.



Сам этот термин - "стресс" - стал для людей уже обыденным словом, в которое вкладывается представление об изменениях поведения и целая гамма чувств и переживаний, возникающих в сложных ситуациях или при повышенной опасности, которые стали неотъемлемой частью современного образа жизни.

СИМПТОМЫ СТРЕССА

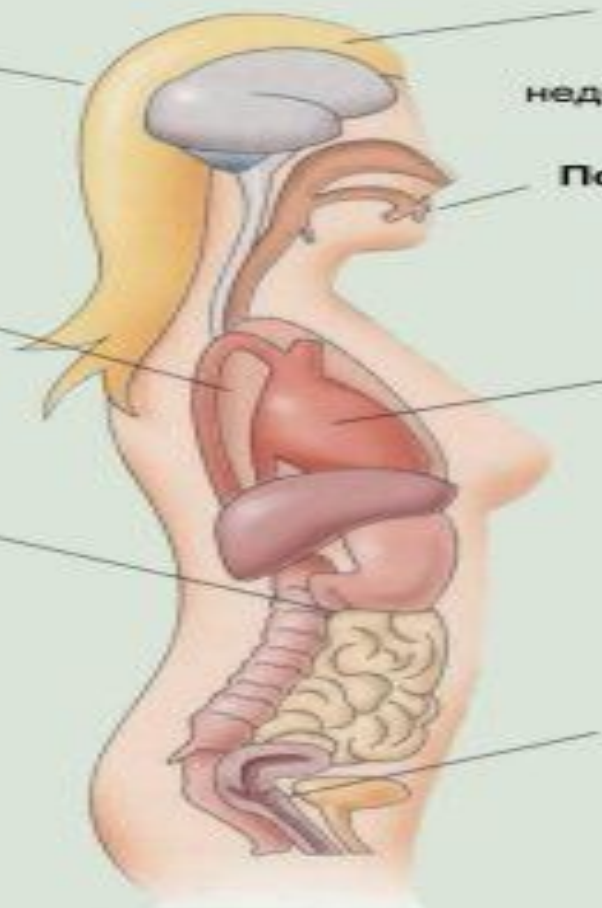
Выпадение волос.

Кожа. Раздражение, сыпь, псориаз.

Дыхательная система.
Аллергия и астма.

Пищеварительная система. Гастрит, язвенная болезнь, запоры, диарея, раздражение кишечника и колит.

Иммунная система. Частые простудные и инфекционные заболевания, особая подверженность таким заболеваниям, как рак и рассеянный склероз.



Нервная система. Неспособность сконцентрироваться, потеря памяти, недостаточная ясность ума.

Полость рта. Простудные заболевания.

Сердечно-сосудистая система. Учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, риск сердечных приступов.

Мускулатура. Напряжение, судороги и нервный тик.

Репродуктивная система. Задержка менструаций, неспособность испытывать оргазм, импотенция, преждевременная эякуляция, угасание сексуальности.

Физиологические симптомы

Различные виды боли

Бессоница

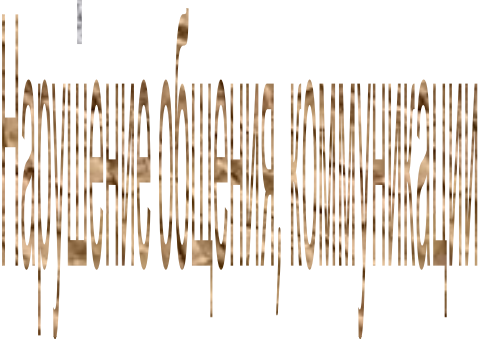
Сексуальные расстройства

Отсутствующий и повышенный аппетит

Повышенная утомляемость



Социально-психологические аспекты



Психологические симптомы

Рассеянное внимание

Нарушение памяти

Нарушение мышления

Нарушение речи

Нарушение восприятия

Нарушение ощущения

Нарушение воображения

▶ взаимовязанность эмоциональной сф.



ВИДЫ СТРЕССА





СТРЕСС

В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Проект по биологии ученицы 9 класса АНО "Школа "Премьер" Гурдус Вероника

В зависимости от силы

Легкий стресс - это стресс, сила напряжения которого не превышает адаптационной возможности человека

Средне-интенсивный стресс, сильный стресс - это стресс, к силам напряжения которого организм в короткий срок может адаптироваться, но на какое-то время человек испытывает трудности

Человек испытывает сильную физиологическую реакцию, которая приводит к различным заболеваниям и нарушениям

Стрессовые реакции: физиологические, психологические, поведенческие, социальные

напряжения

В зависимости от природы

Физиологический стресс - возникает в результате действия физиологических факторов (страх - врожденный и приобретенный)

Психологический стресс

Дефицит или переизбыток

информации (дефицит или переизбыток)

Социальный стресс - проблема не одного человека, а всего общества. Это вид самый опасный, так как с ним нельзя справиться самостоятельно. Факторы, вызывающие социальный стресс:

одиночество; физическое, психологическое/душевное переживание непонимания со стороны окружающих;

отсутствие социальной защищенности и уверенности в завтрашнем дне;

невозможность в полной мере реализовать себя как личность.

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАЛИЧИЯ СТ





NATIONAL GEOGRAPHIC

STRESS

PORTRAIT OF A KILLER



DVD

ПАНТОМИМИЧЕСКИЙ

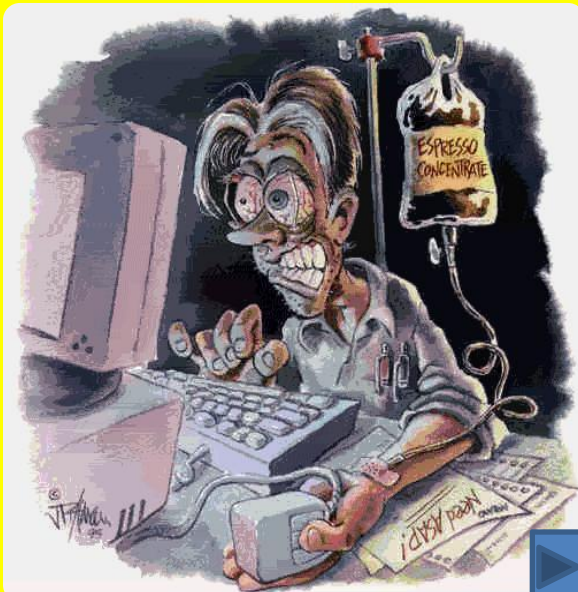
расслабленность рук, мимики, осанки и т.д. Стресс располагается на шейно-плечевом поясе.

КОЖНО-ГАЛЬВАНИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Увлажнение ладоней и затылка, учащение сердцебиения и дыхания, пятнообразное покраснение кожного покрова (область груди, шея, лицо).

«РЕШЕТКА НА ЛИЦЕ»

Проявление решетки в течении 10 секунд после легкого проведения по коже – сильный стресс, в течении 1 минуты – нормальный стресс.



МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



ВОДА

Баня - снимает стресс и формирует стрессоустойчивость

Бассейн - по рекомендации - 3 раза в неделю

Ванная душ (всти дома)

Чайerbate - кисточки под прохладную воду на 2-3 минуты, можно смочить виски, локтевые сгибы, побороть вейдотин

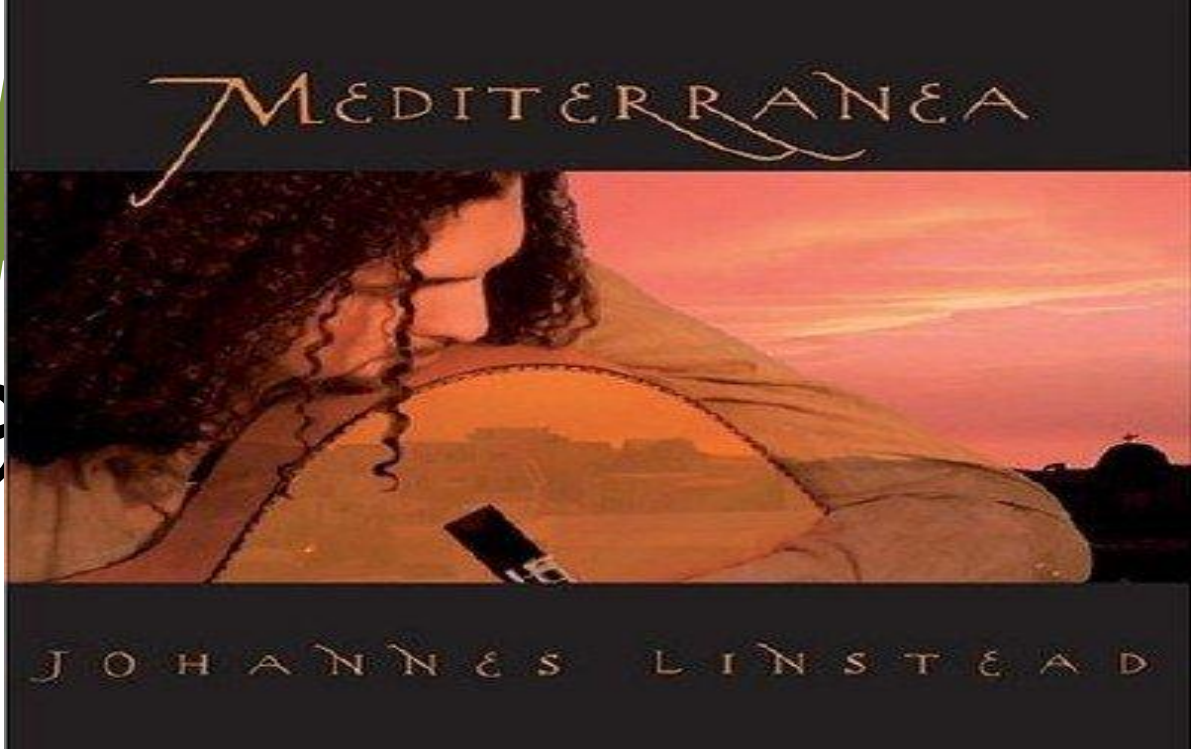


МУЗЫКА

Классическая

Любимая

Петь самому



ПРИРОДА

Домашние животные



Прогулки в лес или в лесопарковую зо

ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Утренняя зарядка



Занятия физической культурой



Любимая домашняя работа

Любимая профессиональная деятельность или ра

СОЮ

Режим сна - вставать и ложиться в одно и то же время



Перед сном - теплый душ, хорошая музыка или чтение



Засыпать на спине

ЮМОР



Дозированный смех



РЕЛАКСАЦИЯ

Это специальные упражнения для снятия

